

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Заблуждения, заключающие в себе
некоторую долю правды, самые опасные.

Адам Смит

Истину нужно постоянно повторять, поскольку
постоянно вокруг нас
проповедуется заблуждение.

Иоганн Вольфганг Гёте

ОТ АВТОРА

Я не случайно привёл высказывания великих о заблуждении и истине. Трудно не согласиться с этими суждениями, когда ежедневно сталкиваешься с информационными и политическими технологиями, с помощью которых огромные массы людей вводятся в заблуждение и в конечном итоге бессовестно используются в экономических или политических интересах. Та деятельность, о которой я собираюсь говорить, прямо не влияет на политическую жизнь общества, но она занимает определённое место в социальной сфере, оказывает определённое влияние на формирование образа мышления и поведение многих молодых людей. Поэтому очень важно из потока информации на обсуждаемую тему отделять истинную, дабы, ошибившись однажды, не находиться в постоянном заблуждении. Кроме того, вокруг каратэ, исторические сведения о котором изобилуют мифами и легендами, напущено столько тумана, что настало время его развеять и назвать вещи своими именами.

В этой работе не ставится задача строгого научно-методического обоснования принципов обучения или конкретизации действий, составляющих суть приёмов каратэ. Основная цель — показать ложность существующих представлений о каратэ, ошибочность в понимании практической сути и в обобщённом плане показать основные моменты многолетней деятельности в боевом искусстве каратэ.

Часть 1

КАРАТЭ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

1.1. Сложившиеся представления о каратэ

Никто не станет оспаривать тот факт, что каратэ в

современном обществе занимает место, которое даёт основания рассматривать его как общественное явление. Взоры очень многих людей обращены к каратэ, и, пожалуй, в мире нет человека, который не слышал бы этого слова и не имел суждения на эту тему.

Одни считают это явление одиозным и даже антиобщественным, другие искренне верят в тайные знания монастыря Шаолинь и секретные приёмы рукопашного боя, кто-то видит в каратэ физкультурный аспект и «добрый путь», а для большинства наших современников это спортивное единоборство, в котором спортсмены должны обмениваться условными ударами руками и ногами. Противоречивое отношение общества к каратэ не вызывает удивления, поскольку само это явление весьма противоречиво. Судите сами, вся философия боевых искусств Востока пронизана гуманизмом и заботой о нравственности, в то время как приёмы боя по своему содержанию очень далеки от гуманистических идей и направлены на уничтожение человека. Примитивное толкование существующего противоречия, которое выразилось в оправдании убийства ради идей гуманизма, и неверное представление о каратэ как о единоборстве только ударами рук и ног ещё в начале XX века ввели в заблуждение западное сознание, которое до сих пор находится в этом состоянии. Японская же политика того времени, направленная на поддержание этого заблуждения, на много лет вперёд определила характер развития каратэ в мире. Именно в силу ложных представлений очень часто с этим единоборством отождествляют любое характерное шевеление руками и ногами.

Так сложилось, что последние лет пятьдесят каратэ в мире развивается преимущественно под влиянием западного менталитета. Это может показаться странным, но только на первый взгляд, а по существу в этом есть своя интрига. Вся или почти вся информация о каратэ приходит к нам уже адаптированной под европейское мышление, следовательно, и представления о боевых искусствах в целом и о каратэ в частности у нас формируются согласно общеевропейским стандартам. Поэтому нет ничего удивительного в том, что наиболее распространённое среди обывателей представление о каратэ это как о грубой и жестокой драке. Западная киноиндустрия своими многочисленными боевиками, примитивно продублированными нашими отечественными сериалами, в части, касающейся сцен драк, уже сформировала образ «положительного героя», который, используя приёмы каратэ (иногда айкидо), ради торжества гуманизма (спасения Америки или всего человечества, реже за поруганную честь) ломает позво-

ночники, конечности, молотит ногами по лицу и тому подобное. Поскольку общество потребляет эту продукцию в избытке, на выходе мы уже имеем не обезличенных, а вполне конкретных «героев-каратистов», которые с невозмутимым видом могут забить ногами своего одноклассника или партнёра по бизнесу. Знающему человеку очевидно, что всё это к боевому искусству никакого отношения не имеет, однако убедить в этом обывателя весьма затруднительно.

Навязывается и другая точка зрения, рассчитанная на любителей эзотеризма. В этом случае содержание каратэ представляется как система тайных знаний древних мастеров, а владеющий этими знаниями приобретает сверхъестественные возможности в поединке, следовательно, и превосходство над другими людьми. Подобные представления достаточно распространены, и многие дельцы, которых становится всё больше и больше, этим успешно пользуются, наживаясь на наивности и неосведомлённости людей. Реально же в каратэ нет ничего тайного, но есть нечто, что трудно достичь, поскольку процесс совершенствования и расширения собственных возможностей связан с многолетней и ежедневной работой над собой, с вопросами методики и выбора направленности приложения усилий. Пропаганда ложных представлений о каратэ дезориентирует людей, вследствие чего и формируется ошибочное мнение о каратэ и боевых искусствах в целом.

Наиболее популярно, особенно среди молодёжи, представление о каратэ как о спортивном единоборстве. Более подробно тема спортивного каратэ будет рассмотрена отдельно, здесь же речь идёт об истинности того или иного представления, что именно общество понимает под словом «каратэ». Так вот, определённая часть населения под каратэ понимает именно то, что мы все видим на спортивных площадках во время проведения соревнований. Это и есть самое опасное заблуждение. Спортивное каратэ имеет внешнюю привлекательность и правдоподобность в силу того, что в этот вид двигательной активности привнесены отдельные элементы и атрибуты каратэ реального. Присутствие правдоподобности вместе со сложившимся представлением о высокой эффективности каратэ как боевой системы формирует у спортсменов ложное ощущение наличия качеств, необходимых для ведения реального боя. Методы же тренировки и способы выполнения приёмов, характерных для спортивного каратэ, формируют устойчивые навыки, неприемлемые даже для бытовой драки, не говоря о реальном боевом столкновении. Позже я дам научное обоснование этого тезиса, здесь же хочу подчерк-

нуть опасность несоответствия субъективных ощущений и реальных возможностей, которое уже не раз приводило молодых спортсменов, а в ряде случаев приводило к печальным последствиям.

Несмотря на очевидные противоречия, интерес к каратэ в обществе не угасает, более того, он активно поддерживается киноиндустрией, средствами массовой информации, периодически всплывающими слухами о признании каратэ олимпийским видом спорта, именитыми японскими мастерами, время от времени совершающими турне по странам и континентам. Но все эти внешние проявления к БОЕВОМУ ИСКУССТВУ по большому счёту никакого отношения не имеют, в чём и заключается парадокс — практически всё современное каратэ, вокруг которого осуществляется официальная деятельность, собственно боевым искусством не является. Существующие сегодня в обществе представления об этом явлении ошибочны, а главная провидим на спортивных площадках во время проведения соревнований. Это и есть самое опасное заблуждение. Спортивное каратэ имеет внешнюю привлекательность и правдоподобность в силу того, что в этот вид двигательной активности привнесены отдельные элементы и атрибуты каратэ реального. Присутствие правдоподобности вместе со сложившимся представлением о высокой эффективности каратэ как боевой системы формирует у спортсменов ложное ощущение наличия качеств, необходимых для ведения реального боя. Методы же тренировки и способы выполнения приёмов, характерных для спортивного каратэ, формируют устойчивые навыки, неприемлемые даже для бытовой драки, не говоря о реальном боевом столкновении. Позже я дам научное обоснование этого тезиса, здесь же хочу подчеркнуть опасность несоответствия субъективных ощущений и реальных возможностей, которое уже не раз приводило молодых спортсменов, а в ряде случаев приводило к печальным последствиям.

Несмотря на очевидные противоречия, интерес к каратэ в обществе не угасает, более того, он активно поддерживается киноиндустрией, средствами массовой информации, периодически всплывающими слухами о признании каратэ олимпийским видом спорта, именитыми японскими мастерами, время от времени совершающими турне по странам и континентам. Но все эти внешние проявления к БОЕВОМУ ИСКУССТВУ по большому счёту никакого отношения не имеют, в чём и заключается парадокс — практически всё современное каратэ, вокруг которого осуществляется официальная деятельность, собственно боевым искусством

не является. Существующие сегодня в обществе представления об этом явлении ошибочны, а главная про-несколько столетий на Рюкю (старинное название Окинавы) под влиянием китайских мастеров кулачного боя, вобрал в себя все качества, присущие восточным боевым искусствам, и использовался как часть системы подготовки гвардейцев рюкюкского монарха. Утверждения о том, что каратэ вышло из народной среды в результате проведения на Рюкю курса запрещения оружия и являлось средством сопротивления гнёту, кажутся мне безосновательными, так как у ремесленников и крестьян Рюкю оружия не было никогда. Курс запрещения оружия касался в основном знати и был направлен на централизацию власти на Рюкю. Однако подобные утверждения легли в основу официальной версии о возникновении каратэ. В действительности прототипом того, о чём мы имеем сегодня представление, является тодэй — боевое искусство, которое культивировалось в среде воинского сословия Рюкю и никогда не было уделом простолюдинов. Это важно понять, чтобы разобраться в сути современного каратэ.

Одним из последних носителей исконного воинского искусства тодэй является Ангаки Итосу (1830—1915), ученик легендарного военачальника, члена королевского правительства Рюкю — Мацумуры Сокона (1798—1890). Итосу сам служил в гвардии и считался отменным воином, но в историю он вошёл не за воинские заслуги, а благодаря своей деятельности, основанной на физкультурном толковании тодэй. Он переработал старинную технику, которая шла от китайцев, придав ей привлекательные гимнастические формы, с тем чтобы использовать их в педагогической практике как средство закалки тела. Замысел был простой — в массовом порядке в средних школах изучается военная гимнастика, а те, кто решил посвятить себя воинскому делу, на этой базе обучаются реальному бою. Будучи сам мастером реального боя, он хорошо осознавал опасность неконтрольного распространения тодэй среди гражданских лиц, а также учитывал и растущий интерес к рюкюкскому боевому искусству со стороны японцев и других иностранцев. Через свою модернизированную систему он пытался в тех, кто интересуется воинскими искусствами, заложить основы физкультурной этики тодэй. В 1905 году благодаря его усилиям данная физкультурная система была внедрена в средних школах и педагогическом училище Окинавы в качестве официальной дисциплины по военной подготовке. Примерно в то же время окинавское «тодэй» впервые прозвучало как японское «каратэ». Автором первого написания каратэ в современном толковании является учитель военной

подготовки одной из окинавских средних школ Тёмо Ханагусуку, но в то время о распространении этого названия речи не шло. В этот момент времени произошло изменение сути и содержания старинного окинавского боевого искусства. Это была первая модернизация. Вторая модернизация связана с именем известного распространителя каратэ Фунакоси Гитина (1866—1957). Главное в его деятельности — это то, что он распространил каратэ на основных островах Японии, и это послужило толчком для его распространения во всём мире. Что касается технической стороны, то он, будучи последователем Ангаки Итосу и сторонником физкультурного толкования тодэй, стремился модернизировать уже существующую физкультурную систему и сделать её более привлекательной с точки зрения красоты стоек и силы движений. Кроме того, он заменил окинавские и китайские названия всех приёмов и упражнений на японские, а в середине 20-х годов XX века благодаря его усилиям произошло и изменение названия «тодэй» на «каратэ».

Таким образом, на Рюкю под влиянием китайского кулачного искусства формируется боевая дисциплина ТОДЭЙ, которая является частью системы военной подготовки воинского сословия. Эта система существует практически до конца IX века. В начале XX века происходит первая модернизация с целью создания на основе движений, составляющих боевые приёмы, физкультурной системы с последующим распространением её в средних учебных заведениях Окинавы и в массовом порядке. Эта система, уже лишённая боевого содержания, получает преимущественное распространение среди гражданского населения. В 20-е годы ТОДЭЙ получает японское название КАРАТЭ, все названия приёмов меняются на японские, а формы приобретают более привлекательный гимнастический вид. Данная отшлифованная система получает распространение на основных островах Японии и официальное признание властей как национальное боевое искусство. Чуть позже она попадает в Европу и затем распространяется во всём мире. Сегодня массовое каратэ является уникальной системой физического воспитания. И только! Вместе с тем данный вид двигательной активности может быть использован как база для обучения боевым приёмам, но ключом к этому является специальная методика обучения, которая в массовом порядке не распространяется.

1.3. О понятиях, раскрывающих содержание современного каратэ

Отсутствие понятия, т.е. логически оформленной мысли о каратэ как о социальном явлении, привело к тому, что сегодня каратэ дают такие определения, которые не соответствуют тому, что есть в действительности.

Чаще всего используется термин «боевое искусство», хотя его использование применительно к тому, что сегодня имеет распространение и отождествляется с каратэ, просто не уместно. Под боевым искусством в первую очередь понимается военная наука, система знаний о ведении военных действий, постоянная готовность к вооружённым столкновениям. Большинство же традиционно использует этот термин, но вкладывает в него совсем иной смысл, подразумевая специфические движения рук и ног, сопровождаемые сдавленными шипениями или протяжными воплями. Если говорить о каратэ как о восточном боевом искусстве, особенно в современном представлении, то в качестве предмета следует, конечно, видеть не армейские подразделения, а скорее индивидуума, однако это не даёт основания упрощать до примитива значение термина «боевое искусство».

В современном мире традиционное каратэ, как система формирования личности воина, утратило свою актуальность, но как уникальная педагогическая система представляет интерес и сейчас. Сегодня под боевым искусством, на мой взгляд, следует понимать систему формирования личности, как многолетний процесс, в основе которого лежит ежедневная работа, направленная на физическое и интеллектуально-нравственное воспитание в русле избранной специализации. Тело формируется с помощью комплекса мероприятий, направленных на изучение и совершенствование приёмов реального боя. Интеллект — через научные изыскания в области истории, философии и методики предмета, изучение дисциплин, способствующих пониманию процессов формирования мастерства в единоборствах. Нравственное воспитание достигается путём познания общечеловеческих нравственных принципов, понятий греха и добродетели с точки зрения воинской морали. Но то, что мы наблюдаем сегодня повсеместно, ни по значимости, ни по содержанию не соответствует тому понятию, которое вкладывается в термин «боевое искусство каратэ».

Если не брать во внимание крайние проявления, когда за каратэ выдаются особо жестокие способы физического воздействия, такие как выкалывание глаз, отрывание ушей, разрывание рта и т.п., или, как противоположность этому, рафинированные стили оздоровительной направленности, то всю деятельность, которая сегодня отождествляется с каратэ, можно условно разделить по целевому назначению на три направления:

1. Физкультурно-массовое каратэ — система физического воспитания, направленная на совершенствование специальных физических качеств и сохранение двигательной активности.

2. Спортивное каратэ — современный вид спортив-

ного единоборства, направленный на формирование навыков ведения спортивной борьбы для достижения первенства в соревнованиях.

3. Боевое единоборство каратэ — специальная или военная дисциплина, направленная на обучение приёмам рукопашного боя для решения боевых задач. Подобное разделение отображает то, чем сегодня реально занимаются люди, желающие как-то реализоваться в каратэ. Эти три направления деятельности имеют различные социальные назначения, а также методы и формы обучения. Однако большинство людей не видят этих различий и до конца не понимают, чем они занимаются в действительности и к чему должны прийти в результате занятий.

О физкультурно-массовом каратэ. Я говорил выше — то, чем занимаются подавляющее большинство людей в мире, есть уникальная система физического воспитания, в основе которой заложены двигательные формы, привнесённые из боевого единоборства тодэй. Уникальность её заключается в том, что, формируя тело и осознание причастности к настоящему мужскому делу, она не даёт реальных навыков ведения боя, особенно с вооружённым противником. Более того, эта система даже тормозит развитие некоторых качеств, необходимых для реального единоборства. Кто профессионально связан с настоящей боевой подготовкой, это хорошо знает. Достаточно проанализировать тематические разделы КИХОН, КАТА и КУМИТЭ любого современного стиля каратэ на предмет содержания, логической взаимосвязи и методики обучения, как становится понятна гуманитарная сущность этой системы. Этому есть объяснение — именно эту цель преследовал Ангаки Итосу, модернизируя тодэй.

О спортивном каратэ. Спортивное каратэ — это продукт нового времени и сегодня является частью спортивного движения, наряду с другими видами спортивных единоборств. Однако в общественном сознании спортивное каратэ отождествляется с реальным боевым единоборством, хотя, по существу, это разные виды деятельности, между которыми нельзя ставить знак равенства, несмотря на некоторую схожесть процессов формирования двигательных навыков. Когда речь идёт о спортивном каратэ, имеется в виду не антагонистическое, строго регламентированное соперничество с использованием унифицированного состава действий. Совсем другая идеология заложена в боевых дисциплинах, где целевая установка направлена на уничтожение или разрушение противника средствами, выходящими за рамки гуманистических законов спорта. Отсюда вытекают и существенные различия в методах и принципах физической, психологической и тактико-технической подготовки в спорте

и боевых дисциплинах. Именно это обстоятельство и лежит в основе противоречий современного каратэ и традиционного боевого единоборства. Кроме того, спортивное каратэ едва ли можно включить в состав группы видов спорта, которые называются спортивными единоборствами. Особенно это касается соревнований .по ката, а условность выполнения действий в кумитэ ставит под сомнение и этот вид состязаний.

О боевом единоборстве каратэ. Спортивная версия любой боевой дисциплины теряет своё прикладное значение. Например, тодэй, став физкультурно-массовым каратэ, а затем спортивным, потерял боевую значимость. Боевое единоборство не может быть спортом в полном объёме в силу существующих законов спорта, а любая спортивная версия в силу условностей спорта и особенностей спортивной подготовки не может быть использована для боевой подготовки военнослужащих и спецподразделений. А именно это сегодня наблюдается повсеместно. Боевое единоборство каратэ в современном понимании — это разновидность приёмов рукопашного боя, оформленная на основе изысканных форм, характерных для восточных единоборств и действий, которые приемлемы для решения боевой задачи в русле специализации конкретного боевого подразделения. Таким образом, говоря о боевом единоборстве каратэ, следует подразумевать разновидность рукопашного боя как военной дисциплины. Примерами таких дисциплин могут служить «Прикладное каратэ», которое культивировалось в КГБ СССР, «Оперативное каратэ» кубинского спецназа, наш армейский «Рукопашный бой». Однако данные дисциплины не могут быть спортом в силу своего особого назначения, и любая попытка создать их спортивную версию приведёт к потере прикладной значимости. Важно и то, что спорт предполагает массовость, а любая военная дисциплина имеет определённую степень секретности. Обучающая программа в боевых дисциплинах должна учитывать специфику обучаемого контингента и быть обусловлена задачами, стоящими перед подразделением. Если задачи не определены и не сформулированы, то невозможно логически оформить программу обучения. Кроме того, объём возможных действий настолько велик, что необходим выбор наиболее рационального состава действий согласно поставленным задачам. Обучение же действиям на основе обобщённых принципов — это есть специальная физическая подготовка. Для ясности приведу пример. Задача уничтожить вооружённого противника и задача его обезоружить средствами рукопашного боя совершенно разные как по смыслу, так и по составу действий. Вторая задача неизмеримо сложнее и требует совер-

шенно иного подхода к обучению, нежели обучение контингента, нацеленного на уничтожение противника. В этом суть различия в подготовке, скажем, армейского спецназа и милицейских спецподразделений. Возвращаясь к понятию «боевое искусство каратэ», как к системе формирования личности воина, следует сказать, что массовое и спортивное каратэ могут быть использованы в этой системе на начальных этапах обучения как составная часть педагогического процесса, цель которого — овладение навыками реального боя. Если ставится не эта цель, а иная, то система перестаёт быть боевым искусством и становится либо системой интеллектуально-нравственного воспитания, либо физкультурно-спортивного.

Часть 2

СПОРНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СОВРЕМЕННОГО КАРАТЭ

2.1.0 принципах обучения

в современном каратэ

В нашей стране издаётся огромное количество пособий и наставлений по различным видам единоборств, в том числе и по каратэ, как зарубежных авторов, так и отечественных. Возьму на себя смелость сказать, что большинство этих «произведений» нельзя использовать в качестве учебных пособий в силу крайней упрощённости изложения материала.

В педагогической деятельности теория предмета и организационно-методическое обеспечение процесса обучения — основа основ. Однако сегодня невозможно найти учебного пособия, раскрывающего суть процесса обучения в каратэ и основы теории, на которой базируется предмет. Именно в силу отсутствия научно-методических основ в каратэ и сложилась благоприятная почва для процветания дилетантства и делячества. В основном вся литература по всем школам и стилям даёт изобразительно-описательный материал об одних и тех же действиях и приёмах, иногда разбавляя содержание известными притчами, мифами и легендами о знаменитых мастерах. В лучшем случае могут быть даны схемы с указанием проекций стоп и центра тяжести тела да траектории движений рук и ног. Предлагаемая методика обучения в подобных изданиях не раскрывает ни средств, ни методов формирования физических качеств и двигательных навыков. Она построена по самому примитивному принципу, не требующему каких-либо педагогических знаний, «делай, как я», который характерен для упрощённого современного каратэ и основан на многократном повторении одного и того же действия. А методические указания сводятся к замечаниям о том, что бить надо сильнее, двигать-

ся быстрее, дышать глубже. Пояснительная часть нередко построена на понятиях и определениях, которые опираются не на доказательную научную базу, а на отвлечённые образы, характерные для притч и легенд, которыми овеяны боевые искусства Востока. Но надо понимать, что притчи и легенды — это часть уникальной культуры Востока, литературное наследие прошлого, а не учебное пособие. Не редки случаи, когда титулованные мастера требуют от учеников чрезмерного в достижении результатов только потому, что этого требуют традиции, передаваемые легендами, или потому, что по замыслу основателя направления подобное отражает особенность стиля. Известен случай, когда один иностранный мастер на семинаре в Москве требовал от одного из участников сесть в шпагат. При этом он не обратил внимания ни на возраст, ни на физические кондиции этого человека. В результате произошёл разрыв мышечного сухожилия на левом бедре. Но удивителен не сам факт травмы, а то, что этот мастер даже не подумал, что причина в его собственной профессиональной необразованности. При современном уровне развития науки о физической культуре подобное невежество кажется странным, тем не менее оно весьма распространено даже среди именитых мастеров. В боевых искусствах особым уважением пользуются «носители информации» — люди, обладающие знаниями о том или ином направлении. Это вполне справедливо. Однако для педагогической деятельности в каратэ недостаточно только знать приёмы и уметь их показывать, наряду с этим важно владеть теорией и методикой обучения, а это уже знания иного порядка. Без ясной и продуманной методологии любое знание о боевых приёмах становится мёртвым грузом.

Отсутствие научного подхода к предмету каратэ привело к тому, что повсеместно методы обучения отображают существующую японскую методику, построенную по принципу смешанно-группового обучения, без учёта индивидуальных анатомических и психофизических особенностей занимающихся. Такая методика содержит лишь общие рекомендации по выполнению приёмов и действий, при этом требования к выполнению зачастую неоправданно завышены, а иногда просто невыполнимы для большинства. Это существенно снижает ценность данной методики, так как она не может быть использована в практике обучения единоборству, поскольку не предусматривает индивидуального подхода. Приведу пример. Наиболее характерный для каратэ приём — это прямой удар разноимённой рукой (гяку цки). Для его эффективного выполнения необходимо уметь быстро выходить на реальную дистанцию и наносить удар с высокой точно-

стью и концентрацией. В свою очередь, для этого необходимо обладать хорошими скоростно-силовыми и координационными способностями. Все стили каратэ для формирования этого приёма предлагают метод многократного повторения данного действия с максимальной силой и скоростью, без ответа на вопрос: а как в этом случае воспитать необходимую координацию и максимальную силу и скорость? Большинство занимающихся не смогут добиться эффективного выполнения этого приёма, так как координационные и скоростно-силовые способности зависят от состояния центральной нервной системы, нервно-мышечных связей, структуры мышечной ткани, а это факторы природные и строго индивидуальные. В данном случае простым увеличением количества повторений и напряжением воли качества не добьёшься, а существующие подходы к обучению в современном каратэ ничего иного не предлагают. Прежде чем требовать от воспитанников проявления физических качеств в конкретном приёме, необходимо вывести их на определённый уровень выполнения двигательных навыков и физической подготовленности. Но это процесс длительный и скрупулёзный, требующий индивидуального подхода, что не предусмотрено методами современного каратэ.

В различных школах и стилях каратэ говорят об особенностях, характерных исключительно для того или иного направления. Одни делают акцент на преимущественной работе рук или ног, другие — на жёстких «блоках», третьи — на быстрых перемещениях. Соответственно и подготовка строится с учётом этих «особенностей», часто в ущерб целесообразности и вопреки физическим возможностям учеников. Обучение в каратэ не должно быть направлено на формирование только тех качеств, которые подчёркивают особенности стиля или отвечают техническим пристрастиям инструктора. Суть обучения в том, чтобы воспитать навыки ведения реального боя, используя индивидуальные особенности учеников и законы боя. Индивидуальный подход и нужен для того, чтобы максимально использовать индивидуальность воспитанника, не ломая его под стилевой шаблон, и, базируясь на его анатомических и психофизических особенностях, сформировать технику каратэ. Именно в этом должна заключаться ценность методики обучения.

В обучении базовым формам, кихон и ката, существующая методика ориентируется на японские образцы и подражание японским мастерам. Кроме того, критерием оценки мастерства в каратэ является выполнение ката согласно японским представлениям о красоте формы тела. Поэтому все последователи каратэ в Европе и на Западе стараются подражать в этом своим

японским наставникам. В этом нет ничего удивительного, это вполне естественно, но именно в этом заключается и серьёзная методическая ошибка. Подражание японским мастерам в выполнении форм, траекторий и характера движений бессмысленно, так как не даёт положительного результата в росте мастерства, напротив, сдерживает этот рост. Причина в неповторимости двигательной индивидуальности каждого мастера и анатомических различиях, которые проявляются в разнице размеров и форм стоп и кистей, длине рук и ног, соотношении размеров плеча и предплечья, голени и бедра. Представьте себе, насколько нелепо будет смотреться двухметровый сибиряк с пятидесятым размером ноги и кулаком с двухпудовую гирию, если в стойке «некоаши» станет подражать японскому оригиналу. Но самое главное, что для совершенствования мастерства ведения боя такое абсолютное подражание вовсе не обязательно. Здесь важно понять назначение этих форм, принципы их применения в поединке и овладеть навыками их использования с учётом индивидуальных особенностей. Хочу, чтобы меня правильно поняли российские последователи каратэ. Кихон и ката занимают важное место в процессе обучения как традиционный метод педагогического воздействия и как критерий оценки результата на определённом этапе обучения, но не являются абсолютным критерием оценки мастерства в единоборстве.

Самый распространённый подход к проведению занятий в современном каратэ — это смешанно-групповой метод, когда люди разные по возрасту и уровню физической и технической подготовленности в составе группы одновременно выполняют стандартные действия, по единым для всех требованиям. Содержание и структура таких занятий, как правило, не меняются. Эффективность подобного метода с точки зрения роста мастерства единоборца весьма сомнительна, так как он не учитывает ни возрастные особенности занимающихся, ни физические. Часто на таких тренировках складывается ситуация, когда одна часть группы ещё не может выполнить задание тренера, в силу неокрепшего юношеского организма, а другая уже не может, в силу возрастных изменений. При такой организации обучения воспитать мастера-единоборца невозможно. Подобный метод можно использовать в группах физкультурно-оздоровительной направленности, на семинарах и фестивалях, в процессе разучивания новых форм, т.е. когда занятия носят информационный, ознакомительный характер. Групповой метод можно использовать на начальном этапе обучения, когда формируются первоначальные навыки в соответствии с общими требованиями и когда выявляются индивидуаль-

ные особенности каждого занимающегося. Но уже на более высоком уровне подготовленности применение группового метода будет сдерживать рост мастерства, причём у наиболее способных учеников.

Если обратиться к истории, то можно увидеть, что в методике обучения боевым единоборствам ничего подобного никогда не было. Искусство боя никогда не передавалось в массовом порядке, а всегда только индивидуально. Поэтому и не могло появиться группового метода в практике обучения единоборствам. Кроме того, использование упражнений, оформленных в виде стандартных комплексов в качестве критерия оценки мастерства, характерно для таких видов спорта, как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание и т.п., но не для единоборств, тем более боевых. Откуда же всё это взялось в современном каратэ?

Мне кажется, что причина несоответствия истинного смысла каратэ и его современного содержания лежит в той модернизации, которую провели в разные времена Итосу и Фунакоси. В результате исконное боевое единоборство стало развиваться совершенно в другом направлении, служить другим целям и соответственно приобрело современные формы и методы. Бесконечный же процесс распада единой боевой системы, который начался в начале XX века, на многочисленные стили и направления, не отличающиеся, по сути, друг от друга, амбициозность лидеров этих стилей и повсеместная коммерциализация каратэ, теоретическая и методическая необразованность большей части авторов, пишущих на эту тему, не оставляют надежд на то, что может быть создана общая для каратэ фундаментальная научная база. Вместе с тем у российских специалистов самые предпочтительные шансы для создания теоретических и методических основ каратэ. Я очень уважаю японских мастеров, но именно в России созданы фундаментальные основы науки о физической культуре, о которой многие современные мастера каратэ не имеют даже представления.

2.2. О стилях, ката и кумитэ

В любом виде искусства или науки обязательно существуют школы и направления, которые отличаются друг от друга по каким-то особым признакам. В боевых единоборствах также существуют деления по географическим, национальным, целевым и другим признакам. Однако в наше время процесс образования новых направлений и стилей приобрёл лавинообразный характер. Наиболее бурно этот процесс идёт в каратэ, где количество стилей, образованных как в Японии, так и за её пределами и без её участия, не поддаётся учёту. Причина подобного явления не только в особенности людей делать одно и то же дело по-разному,

приспосабливая его под свой менталитет и анатомо-физические особенности, но и в повсеместной коммерциализации каратэ, превращении искусства в доходное дело. Там, где деньги являются самоцелью, не может быть большого искусства. Для получения доходов дельцам необходимо привлекать массы, в то время как глубина искусства доступна не очень многим. Поэтому большинство «основателей» современных стилей мистифицируют публику, добиваясь одной цели — маркетинговой, т.е. продвижения своего детища на рынке услуг по каратэ. Можно, конечно, предположить, что подобные проявления нужны обществу, как и высокое искусство. Для многих людей важнее форма, чем содержание, желание показать при помощи каких-то средств идентификации свою личную причастность к популярному явлению, чем овладение истинными знаниями через повседневную работу над собой.

Однако здесь я не ставлю задачу социологического исследования причин появления столь огромного количества стилей в каратэ. Меня интересует их практическая и методическая ценность, но для того чтобы разобраться в этом, важно понять, что же такое стиль в каратэ. Часто в обиходе в качестве синонимов используются такие термины, как «школа», «направление», «стиль», хотя это и разные по смыслу слова. Кроме того, практически все стили современного каратэ представляются как обособленные виды единоборства, имеющие особое, только им присущее содержание. Вот такое несоответствие смысла слова в его употреблении и выпячивание несуществующих особенностей очень характерно для современных стилей каратэ. Я уже упоминал о том, что прообразом современного каратэ является окинавское воинское искусство тодэй, сформировавшееся под влиянием китайского кулачного боя и ставшее школой рукопашного боя, которая выделилась в самостоятельное направление по географическому признаку. В свою очередь, взяв за основу двигательную структуру тодэй и придав ей некоторое своеобразие, каратэ выделилось в самостоятельное направление или школу по национальному признаку. Другими словами, каратэ — это обособленное направление наряду с другими национальными и географическими образованиями, например ушу или тае-квондо, объединёнными под общим названием «боевые искусства». Стиль же вопреки честолюбивым замыслам «основателей» не может быть обособленным единоборством, так как стили являются разновидностью выполнения одних и тех же действий. Особенно наглядно это видно в современном спортивном каратэ, где стилевые границы стираются полностью.

Средствами нападения и защиты в каратэ являют-

ся руки и ноги, и ничего другого стили предложить не могут, иначе это будет уже не каратэ. Поскольку все люди выполняют одно и то же движение по-разному, в силу индивидуальности человека, то, по сути, стилей в каратэ столько, сколько людей, которые каратэ преподают. Каратэ едино, а стиль — это отражение индивидуальности мастера, его профессионального опыта и знаний, это система педагогического воздействия, одна из целей которой обучить искусству ведения рукопашного боя. Сегодня появление новых стилей — это, за редким исключением, не результат обобщения опыта и знаний практикующего мастера, а результат деятельности профессионально необразованных выскочек, занятых дележом рынка каратэ.

Что же сегодня мы можем услышать о том или ином стиле каратэ? Есть ли принципиальные стилевые отличия, влияющие на уровень мастерства в каратэ? Во-первых, каждое новообразование заявляет о том, что оно самое боевое из всех боевых. В отношении подобных заявлений следует сказать, что бесконечные споры о боевом преимуществе одного стиля перед другим вообще не имеют смысла, так как оценить прикладную значимость стиля можно только в реальном бою как с вооруженным, так и невооруженным противником.

Разумеется, что не каждый автор современного стиля пойдёт на такое испытание, поскольку большинство из них не имеют практического опыта таких боёв, а их системы строятся в основном на умозаклчениях и двигательных фантазиях. Во-вторых, все современные стили пытаются доказать свою генеалогическую связь с первоисточником. В этом тоже нет никакого смысла, поскольку каратэ в целом, а следовательно, и все стили имеют косвенное отношение к шаолиньской системе рукопашного боя, но этот факт не даёт никому каких-либо преимуществ. В-третьих, многие говорят о подлинности ката, которые и составляют истинную ценность стиля и являются его секретным оружием.

Набор ката и характер их выполнения — это единственное, что отличает один стиль от другого, но даёт ли это какое-то преимущество — вопрос спорный. На мой взгляд, преимущество одного стиля перед другим может дать только грамотно построенное организационно-методическое обеспечение процесса обучения, основанное на опыте мастеров нескольких поколений и достижений современной науки. Однако организационно-методические вопросы в современном каратэ практически не раскрываются, что говорит об отсутствии методологии, а без этого все разговоры о преимуществах недоказательны.

Сегодня стиль в каратэ — это в большей степени юридическое образование, отстаивающее корпоративные

интересы, а по сути, интересы круга лиц близких к основателю или главе стиля. Данный интерес не предусматривает быстрого и эффективного обучения и роста мастерства всех последователей, а скорее направлен на их длительное сдерживание в стилевых рамках. Одним из инструментов сдерживания являются ката (формальные упражнения), то единственное, что отличает один стиль от другого. В современном каратэ по качеству выполнения ката определяют уровень мастерства единоборца, что само по себе уже странно, так как здравый смысл говорит о том, что главным критерием мастерства в единоборстве может быть только само единоборство. Кроме того, выработать ясные и объективные критерии оценки выполнения ката просто невозможно. Поэтому оценка всегда будет зависеть от субъективных факторов.

Что представляют ката по своей сути? Какое место эти формальные комплексы занимают в процессе обучения собственно единоборству? О важности ката пишут и говорят очень много. Из всего этого можно сделать вывод, что с помощью ката формируются навыки ведения реального боя. Однако я не нахожу прямой логической и методической взаимосвязи ката и кумитэ и думаю, что место ката и их значение зависят от цели, которую преследует человек, занимаясь каратэ. Выше упоминалось о том, что в современном каратэ естественным образом определились три направления деятельности — физкультурное, спортивное и прикладное. В спортивном каратэ ката никак не влияют на формирование навыков ведения спортивного поединка, что хорошо известно всем спортсменам. По существу, эти два вида спортивных состязаний лишь условно объединены в рамках одного вида спорта и сегодня вполне могут быть самостоятельными спортивными дисциплинами. В физкультурном каратэ вообще не ставится задача обучения реальному бою. В данном случае ката выполняют функцию специализированных упражнений, формирующих тело, расширяющих двигательный диапазон и сохраняющих двигательную активность. Если же обобщить все высказывания о прикладной сущности ката, то можно выделить две точки зрения, которые в какой-то степени определяют суть ката. Первая и наиболее распространённая: ката — это имитация боя с несколькими противниками за жизнь, причём бой обязательно заканчивается победой. Вторая и более близкая к истине: ката — это средство отработки приёмов боя. Вместе с тем современные знания о ката не дают ответов на очень важные с методической точки зрения вопросы — какое количество ката необходимо и достаточно практиковать, чтобы сформировать и поддерживать боевые качества, какие ката наиболее эффективны в этом смысле, как собственно их использовать в процессе обучения бое-

вому единоборству? Чтобы ответить на эти вопросы, необходимо понять изначальную суть и причину появления ката. Основываясь на научном анализе многих известных ката, я позволю себе высказать собственную точку зрения на эту тему.

Первоначальные навыки защиты и нападения заложены в психической программе человека и обусловлены инстинктом выживания. Навыки нападения помогали первобытному человеку добывать пищу, а навыки защиты — не быть съеденным. Эти навыки требовали совершенствования, а самое лучшее средство совершенствования приёмов боя, если отсутствует противник, спарринг-партнёр или тренажёр, — это выполнение их в виде формальных упражнений. Можно сказать, что простейшие ката появились на заре человечества. В нашем же случае мы сталкиваемся с особыми, совершенными двигательными структурами, но во многом формальными, поэтому точка зрения, что кате есть имитация боя за жизнь, кажется мне надуманной. Нет оснований полагать, что стандартные формы движений одного участника предполагаемого боя могут служить моделью двигательных взаимосвязей п-гс порядка, коими является реальный поединок. Кроме того, имитация — это воспроизведение с определённой точностью чего-нибудь существующего, а воспроизвести то, чего нет, невозможно. Будущий поединок с несколькими противниками невозможно даже смоделировать, так как неизвестны очень многие параметры, а воспроизводить прошлое нет смысла, поскольку оно уже никогда не повторится в том же виде. Формальные упражнения не могут быть имитацией боя, следовательно, ката не имеют столь определяющего значения в процессе подготовки к поединку, как это следует из многих источников и как это принято считать сегодня. Вторая точка зрения, подтверждённая научным анализом двигательной структуры ката, исходит от ряда известных мастеров, которые считают, что ката — это средство индивидуальной тренировки приёмов и действий определённого типа.

Каждое конкретное формальное упражнение представляет собой логически увязанный набор движений, имитирующих отдельные приёмы боя и отражающих индивидуальные особенности мастера, автора этого комплекса. Структура ката и их смысловое содержание (бункай) построены под определённый двигательный тип, индивидуальную энергетику и интеллектуальную сущность конкретного человека. Вот почему не все ката адекватно воспринимаются в процессе их изучения, а лишь только те, которые максимально соответствуют индивидууму. Каждый раз, выполняя несвойственную своему типу ката, мы как бы надеваем на себя чужую

одежду не по размеру, рискуя сломать собственную индивидуальность. В этом есть опасность непродуманного использования ката в процессе формирования мастерства. В легендах об известных мастерах каратэ часто рассказывается о том, что тот или иной мастер всю жизнь практиковал всего одну или две ката и, как правило, эти ката были авторские. Этот факт подтверждает версию о том, что ката создавались для индивидуального пользования, как средство тренировки и хранения информации. Информация, «замаскированная» в ката и содержащая знания о бросках, болевых и удушающих приёмах, разнообразных ударах, претерпела серьёзные изменения и сегодня представляется в основном в виде замысловатых движений и экзотических перемещений, не имеющих практического смысла. Для того чтобы приёмы, которые заложены в структуре ката, могли быть реализованы в реальном поединке, необходимо использование дополнительного состава средств и методов, помимо собственно изучения движений.

Ввиду очевидного отсутствия логической и методической связи в современном каратэ между ката и кумитэ, неправомерно говорить, что ката есть суть содержания того или иного стиля каратэ. Ката различных стилей каратэ отличается не суть, а лишь характер выполнения одних и тех же движений. С методической точки зрения ката каратэ — это средство формирования двигательных навыков и расширения двигательного диапазона. Используя ката в процессе формирования навыков, следует помнить, что требования по выполнению ката должны быть строго индивидуальными. Безусловно, что есть люди с широким двигательным диапазоном, но как нельзя тенора заставить петь басом, так нельзя заставить человека двигаться вопреки его природной индивидуальности. По своей сути ката не могут быть абсолютным критерием оценки мастерства в единоборстве, но как один из критериев могут показывать двигательные возможности человека. Самым важным критерием оценки мастерства в каратэ является умение использовать приёмы боя не только в демонстрационном, обусловленном поединке, но и в реальном.

2.3. К вопросу о совершенствовании

От людей, занимающихся каратэ, часто можно услышать высказывание о том, что это образ жизни, ведущий к совершенствованию личности. О необходимости совершенствования или самосовершенствования в боевых искусствах говорят и пишут все известные мастера и неизвестные авторы, литература и фильмы на эту тему пронизаны философией, которая отличает и возвышает боевые искусства Востока над всеми

другими направлениями.

Хорошо известно, что в древние времена на Востоке философская составляющая, наряду с практическим содержанием боевых дисциплин, занимала особое место в системе формирования личности воина. Например, в «Бусидо» (Путь воина), своде правил и наставлений, регламентирующих жизнь и поведение самураев средневековой Японии, сконцентрирована основная философская идея, которая и определяла образ жизни воинского сословия: «Путь самурая — это смерть». Это означало, что воин должен постоянно помнить о смерти и быть готовым к тому, что смерть может застигнуть его в любом бою. Смерть — это главное дело самурая. И если он будет постоянно помнить об этом, то сможет стать исключительной личностью через постоянное совершенствование своих качеств ради выполнения воинского долга. В этом случае понятия «образ жизни» и «совершенствование личности» связаны с деятельностью, имеющей особую социальную значимость и вдохновляющей человека, это — выполнение воинского долга. Сегодня в понятие «образ жизни» в каратэ, как в философскую категорию, охватывающую всю совокупность жизнедеятельности индивида, вкладывается совсем иной смысл, не требующий абсолютного отрешения от мирских дел ради служения идеи. Сегодня мало кто отдаёт отчёт своим словам, когда употребляет подобные философские словосочетания, поскольку ни современные мастера, ни многочисленные современные авторы не дают каких-либо рекомендаций относительно образа жизни каратэки в современных условиях. И вообще, является ли современное каратэ тем самым социально значимым делом, которое может стать образом жизни человека? То, что каратэ — это явление в современной жизни, бесспорно, но мне кажется, что значимость этого явления необоснованно завышена. Каратэ — это не воинское дело, особенно современное, но оно может стать частью военной подготовки при определённом логическом оформлении. Искусственное же притягивание воинской философии средневековой Японии к современному каратэ некорректно и даже вредно, поскольку вводит людей в заблуждение относительно истинного значения этого явления. Кроме того, нет полной ясности в вопросе о том, что скрывается под словами «совершенствование» и «самосовершенствование» в каратэ. Несмотря на то что об этом пишут и говорят очень много, этот вопрос остаётся открытым даже для тех, кто профессионально занимается этой деятельностью. Совершенствование означает движение к улучшению. Следовательно, самосовершенствование — это индивидуальный путь к улучшению, когда человек сам выбирает средства и методы собственного развития. Способен ли начинающий каратэк самостоятельно выбрать верное на-

правление комплексного развития в каратэ сегодня? Думаю, что нет. Сегодня без ясных ориентиров он запутается в огромном объёме информации и ложных представлений. Но как бы там ни было, совершенствование ~ это стремление к улучшению того, что уже есть. Поэтому данный вопрос следует рассматривать в контексте многолетней деятельности, где период начального обучения является самым важным, иначе нечего будет совершенствовать. Прежде чем говорить о совершенствовании мастерства, необходимо это мастерство сформировать, и прежде чем говорить о совершенствовании личности, эту личность надо воспитать. Другими словами, совершенствование — это логическое продолжение педагогического процесса формирования первоначальных навыков и качеств, которые реализуются через конкретную программу обучения, где и должны быть увязаны вопросы гармоничного воспитания и последующего совершенствования. Подобных программ в современном каратэ нет. Правомочно ли в таком случае привлекать воинскую философию, если программы всех известных стилей каратэ затрагивают лишь физический аспект развития человека в границах стилевой специализации?

Из литературных источников о каратэ в части, касающейся гармоничного развития личности, следует лишь одно: мастер каратэ должен неустанно совершенствовать свою духовную, интеллектуальную и физическую сущность. Но как правило, в этих работах не определены пути и не раскрыты средства и методы совершенствования, т.е. нет понятных рекомендаций, как это надо делать. Современные японские мастера, опираясь на философскую концепцию о триединстве, в основу которой легли понятия о гармоничном сочетании трёх качеств, характеризующих человека в идеале как носителя добра, разума и физического здоровья, также лишь подчёркивают первостепенность такого развития личности, не раскрывая сути совершенствования в каратэ. Фактически философия современного каратэ ограничивается общими фразами о совершенствовании, заимствованными у философов Древнего Востока. Здесь следует сказать, что любая педагогическая система видит достижения своих успехов именно в формировании гармонично развитой личности, будь то обучение какому-либо ремеслу или воинскому делу, однако нигде, как в каратэ, этот аспект воспитательной деятельности не выпячивается с такой откровенной нескромностью. Может быть, в каратэ какой-то особый подход к воспитанию человека, который даёт основание для подобного «задирания носа»? А может быть, в содержании современного каратэ есть что-то особенное, что возвышает его над другими единоборствами? У меня есть ответы на эти вопросы, но я хочу

познакомить читателя с точкой зрения на современное каратэ известного японского мастера, основателя японского каратэ Дзёсинмон-Шоринрю, Хошу Икеды, которую он изложил в своей книге «Сущность каратэдо древности и наших дней»: «Всё современное каратэ — это движения, лишённые смысла, и уже назрела необходимость возврата каратэ на истинный путь». Гранд-мастер, основатель направления в каратэ нашёл в себе мужество признать, что современное каратэ уже давно не соответствует традиционным представлениям о воинском искусстве, а философские понятия и внешняя атрибутика, характерные для традиционных воинских дисциплин, бессовестно эксплуатируются дельцами от каратэ. Бессмысленность современного каратэ, с позиций воинского дела, абсолютно очевидна, и именно эту бессмысленность пытаются завуалировать изысканной философией те, кто использует каратэ в коммерческих или иных целях. Что же имеет в виду гранд-мастер Икеда, когда говорит о необходимости возврата каратэ на истинный путь? Речь здесь идёт о том, что необходимо современное каратэ привести в соответствие с традиционной воинской философией, а для этого нужно внешние успехи объединить с внутренним содержанием. Это означает, что, отдавая должное физкультурно-спортивному аспекту, не следует забывать, что суть каратэ в боевой значимости. Трудно предположить, как международные деятели будут возвращать каратэ на истинный путь, и захотят ли они это делать, но ясно одно: подготовку в каратэ следует строить в соответствии с традиционными представлениями о боевых дисциплинах, где физкультурно-спортивный аспект рассматривается только как часть подготовки. Если использовать образное сравнение, то современное каратэ можно представить в виде красивого, но пустого сосуда, которым можно украсить интерьер, можно им любоваться с разных сторон, но нельзя использовать по прямому назначению. Практическая польза от такого сосуда будет, если его наполнить чем-то существенным. Таким существенным содержанием является программа для реализации конкретных боевых задач, то, что делает каратэ оружием.

В 20-е годы прошлого столетия каратэ получило распространение среди гражданского населения Японии как военная гимнастика. В нашем понимании это специальная физическая подготовка, направленная на формирование двигательных навыков и физических качеств, необходимых для обучения реальному бою. Активно каратэ стало распространяться в тот период, когда Японию одолевали великодержавные амбиции и в связи с этим проходила милитаризация всего гражданского населения. Каратэ и стало той военизированной

ной системой физического воспитания будущих солдат, а заимствованная из «Бусидо» философская концепция придала ей правдоподобность и привлекательность. После поражения японского милитаризма во Второй мировой войне, когда у Японии, кроме гордости, ничего не осталось, вспомнили о каратэ как о боевом национальном искусстве, которое и заставило мир заговорить о японских воинских традициях. Оставаясь, по сути, гимнастикой, каратэ дошло до наших дней и известно сегодня большинству как боевое японское искусство с собственной философией. Но если в те времена каратэ являлось частью допризывной подготовки, то сегодня это система физкультурно-спортивного воспитания, и воинская философия в этой системе выглядит неуместно и тяжеловесно. Суть воинской философии заключается в обобщении мыслей и идей о гармоничном развитии личности воина, в освобождении его от злобных мыслей и формировании ответственности за выполнение воинского долга. Но самое главное, это — достижение осознанного отношения к смерти и оправдание перед собственной совестью необходимости убивать. Такие философские категории, как «образ жизни воина» и «совершенствование личности воина», являются основой воинской философии. Имеет ли какое-либо отношение к этому то, что мы сегодня называем каратэ?

Сегодня каратэ в отличие от воинского дела имеет совершенно иной социальный статус, являясь одной из форм физкультурно-спортивной деятельности. Поэтому философские категории «образ жизни» и «совершенствование личности» здесь если и приемлемы, то весьма условно и очень ограничено, но, кроме того, очень важно, что человек ищет в каратэ, какие цели преследует, занимаясь этой деятельностью. Насколько ясна цель, настолько понятны задачи, которые необходимо решать для достижения цели. Понимание задач, в свою очередь, облегчает выбор средств и методов их решения. Если в педагогической деятельности отсутствует подобная проработка вопроса, все разговоры о воспитании и совершенствовании не имеют смысла. Большинство современных последователей каратэ не могут дать вразумительного ответа на вопрос: что они понимают под совершенствованием личности в каратэ? Во многом это происходит в силу отсутствия ясной целевой установки. Вместе с тем чтобы разобраться в этом вопросе, необходимо сформулировать понятие «совершенствование личности в каратэ», но эта формулировка должна охватывать всю совокупность качеств каратэки. Очевидно, что процесс совершенствования порождается желанием достичь чего-то. Какие же цели ставят перед собой современные последователи каратэ? Согласно опросам,

подавляющее большинство лиц старше 30 лет рассматривают каратэ как своеобразное средство сохранения двигательной активности. Практически все молодые люди стремятся максимально реализоваться как спортсмены. Военнослужащие и представители служб безопасности видят в каратэ специальную дисциплину. И очень немногие относятся к каратэ как к комплексной педагогической системе. В первом случае мы видим стремление к улучшению или сохранению физической активности посредством занятия единоборством. Во втором все стремления направлены к пьедесталу почёта, наградам и превосходству над другими. Третий случай связан с решением профессиональных задач. В четвёртом целью является воспитание личности на основе принципов, составляющих суть боевых искусств. В трёх первых случаях понятие «совершенствование личности» как философская категория, охватывающая всю совокупность деятельности человека, занимающегося каратэ, не уместно вообще. В каждом из этих случаев можно говорить об улучшении отдельных видимых сторон человека. Но о полноте совершенствования личности можно говорить лишь тогда, когда каратэ становится комплексной педагогической системой. Что же понимают под совершенствованием личности современные именитые мастера каратэ? В основном все сходятся на том, что необходимо совершенствоваться физически, интеллектуально и духовно. Необходимость такого совершенствования вызвана тем, что физически слабый человек не способен сопротивляться злу, но, с другой стороны, «вооружённая безнравственность» очень опасна для окружающих. Поэтому человек должен развиваться гармонично, без перекосов в ту или иную сторону. Если обобщить рассуждения наиболее известных мастеров, то под физическим совершенствованием они понимают улучшение физических качеств через изучение приёмов каратэ, а под интеллектуальным — изучение философии и истории предмета. Суть же духовного совершенствования, несмотря на постоянное упоминание, современные авторы не раскрывают даже в общем смысле (некоторые авторы иногда используют вместо термина «духовное совершенствование» словосочетание «нравственно-этическое воспитание», что, на мой взгляд, ближе к истине). Обобщённые суждения современных мастеров на эту тему вызывают много вопросов, а недосказанность приводит к ошибочности в уяснении сути проблемы, а это недопустимо, когда речь идёт о совершенствовании личности.

О физическом совершенствовании. Главная методическая мысль о физическом совершенствовании в каратэ, которую можно извлечь из многочисленных источников, заключается в том, что, изучая приёмы ка-

ратэ, мы развиваем все необходимые физические качества, а далее, совершенствуя эти качества через многократное повторение приёмов с максимальной силой, скоростью и амплитудой движения, совершенствуем и технику, и физические качества. Подобный подход к физическому совершенствованию, на мой взгляд, является ошибочным и даже вредным, наносящим ущерб здоровью и тормозящим рост технического мастерства. Во-первых, изучению приёмов каратэ должно предшествовать воспитание необходимых физических качеств и двигательных навыков, а не наоборот, поскольку новое и неестественное для человека движение невозможно освоить без предварительной специальной подготовки. Во-вторых, многократное повторение однотипного действия, удара рукой или ногой с максимальной силой и скоростью как по тренажёру, так и без него, травмирует суставы и связки, деформирует соответствующие отделы позвоночника. В-третьих, процесс совершенствования физических качеств того или иного приёма каратэ не беспределен и ограничен индивидуальными возможностями человека и связан с его возрастом. Более подробно данная тема ещё будет рассмотрена, здесь же отмечу главное — нельзя путать процессы физического совершенствования человека, где целью является улучшение его физического здоровья и двигательных возможностей, со специальной физической подготовкой, направленной на совершенствование выполнения конкретного приёма каратэ. И ещё. Очень многие заблуждаются, считая, что многократное выполнение приёма в полную силу ведёт к его совершенствованию. Совершенствование техники единоборства зависит от очень многих факторов, одним из которых является возраст. Период до 30 лет характеризуется максимальными возможностями для совершенствования физической составляющей того или иного приёма. Период от 30 до 50 лет называют периодом стабилизации, когда физические качества уже можно только поддерживать, и то при условии систематических и методически правильных занятий. После 50 лет наступает деструктивный период, который характеризуется снижением физических характеристик выполнения известного приёма. Суть же физического совершенствования в каратэ в контексте многолетней деятельности заключается в том, чтобы сохранить физическую активность в русле своей специализации, меняя характер известных движений соответственно физическим возможностям данного возрастного периода. Кроме того, важно и каким направлением деятельности в каратэ занимается человек. Если это физкультурное направление, то здесь достаточно сосредоточить внимание на общей физической подготовке и

совершенствовании форм, так как для того чтобы выполнять ката и кихон в соответствии с общими требованиями, вполне достаточно быть практически здоровым. Для участия в спортивных соревнованиях нужна специальная физическая и тактико-техническая подготовка, которая вытекает из требований правил и регламента проведения соревнований. Очевидно, что в том и в другом случае вопросы интеллектуального и духовного воспитания с каратэ напрямую никак не связаны. Вопрос комплексного воспитания, где физическая подготовка имеет свои особенности, становится актуальным, когда каратэ, являясь частью профессиональной подготовки, становится оружием. Именно здесь возникает опасность «вооружённой безнравственности». Осознание собственного превосходства над людьми, которое даёт специальная подготовка и «право на убийство», может в корне изменить мировоззрение человека. И здесь возрастает значение философской категории «совершенствование личности» в её духовном и интеллектуальном аспектах.

Об интеллектуальном совершенствовании. Современные японские мастера традиционно видят интеллектуальное совершенствование в каратэ в изучении философии, разумеется, только восточной, истории предмета в выгодном для каратэ толковании и некоторых аспектов восточной медицины. Мне кажется, что пренебрежение знаниями и опытом европейской культуры в боевых единоборствах и в воинском искусстве вообще, а также в других смежных областях идёт не на пользу японскому каратэ. Если искусство не развивается, не приобретает новые формы, не обогащает внутреннее содержание, оно становится застывшим искусством прошлого. Расширение уровня познаний вообще полезно для ума, а для профессионала-единоборца новой формации, с человеческим лицом, просто необходимо. Кроме восточной философии и медицины, современному мастеру каратэ необходимы и другие знания, способствующие пониманию процессов роста мастерства. Например, в анатомии и физиологии в определённом объёме, биомеханике, теории и методике физического воспитания, педагогике, некоторых вопросах психологии, например психологии конфликта. Мастер должен владеть навыками оказания первой помощи при травмах и, конечно, знать свой предмет и развивать его, занимаясь научной и изыскательской деятельностью.

О духовном совершенствовании. Одним из наиболее важных аспектов комплексного воспитания является воспитание духовное. В современном мире, мире ложных кумиров и ложных ценностей, воспитательный процесс либо отсутствует вообще, либо заменён

процессом выращивания тела через усиленное питание, занятие элитными видами спорта, изучение неоправданно завышенного количества предметов. А тот вакуум духовного воспитания, который создан несовершенством образовательной системы, успешно заполняется «бесовщиной», которая огромным потоком обрушивается на нас с экранов телевизоров, с эстрады, из газет и журналов и других средств массовой информации. Уже давно никто не занимается вопросами массовой физической культуры и массовым спортом, вопросами воспитания личности спортсменов.

Спортивных руководителей сегодня в большей степени интересует финансовая сторона спорта. Торговля «мышцами» сегодня становится одним из самых доходных видов бизнеса. Внутренняя нечистоплотность современного спорта при внешней привлекательности его фасадной части не даёт оснований полагать, что спорт сегодня может рассматриваться как система воспитания молодёжи. Спортивное каратэ, как часть современного спорта, полностью отображает в себе все пороки общества. Поэтому очень странно бывает слышать из уст некоторых представителей спортивного каратэ слова о том, что занятия каратэ способствуют совершенствованию личности, в том числе и духовному совершенствованию. Современное каратэ не является средством ни интеллектуального, ни духовного воспитания. Конечно, каждый, кто занимается каратэ, может совершенствоваться и духовно, и интеллектуально, но это никак не связано с занятиями каратэ и не вытекает из этого. Что же понимать под духовным воспитанием и совершенствованием? В любой религии под духовным воспитанием понимается формирование у человека осознанного и трепетного отношения к вере и любви к Богу. Православное христианство, кроме этого, говорит и о формировании у человека способности жертвовать собой, своими личными интересами ради блага ближнего. Под духовным совершенствованием понимается стремление человека к избавлению от всех пороков и грехов, присущих человеку, таких как гордость, тщеславие, властолюбие, жажда накопления материальных благ, блуд, зависть и подобное прочее. Имеет ли такое стремление хоть какое-то отношение к каратэ? И способен ли современный мастер каратэ к подобному духовному подвигу? Если и да, то в силу причин, не связанных с каратэ. Кроме того, не ясно, какую духовную практику имеют в виду идеологи современного каратэ, когда говорят о необходимости духовного совершенствования. Очевидно, что термин «духовное совершенствование», определяющий одну из сторон воспитания личности в каратэ, здесь совсем не уместен и искусственно притягивает-

ся с целью создания внешней привлекательности. Учитывая, что религиозная ориентация и боевое единоборство прямо не связаны между собой, хотя и могут иметь взаимовлияние, было бы правильно использовать термин «нравственное совершенствование», как логическое продолжение нравственного воспитания, с точки зрения воинской морали.

Что же понимать под нравственным воспитанием с точки зрения воинской морали? Мораль — это обобщённые правила нравственности, которые определяют поведение человека в обществе. Например, для православного христианина такие нормы поведения, как не воровать, не убивать, не лжесвидетельствовать, не блудить и далее по Писанию, являются незыблемыми. Очевидно, что мораль современного общества очень далека от этого, но тем не менее она не вызывает особого осуждения ни со стороны власти, ни со стороны общественности. Так что морали могут быть разные. Именно поэтому воспитательный аспект в боевых единоборствах очень важен, так как от этого зависит, у кого в руках окажется оружие. Воин — это защитник государства, общественного устройства, граждан страны (в идеале). К воинам можно причислить и сотрудников правоохранительных органов, а также в определённой степени и тех, кто профессионально занимается боевыми единоборствами, так как эти люди так или иначе имеют отношение к воинскому делу (это, конечно, не относится к современным коммерческим направлениям). Что же такое воинская мораль, и как она определяет поведение человека в обществе? Воинское сословие всегда считалось элитой общества, поэтому общество и доверяло ему собственную безопасность. В воинской морали принципы добродетели составляют основу правил нравственности: честность, справедливость, готовность жертвовать собой, безусловное исполнение воинского долга, патриотизм. Сегодня в России нравственным воспитанием воинов фактически никто не занимается, и это очень опасно как для общества, так и для государства. Интересно замечание одной иностранки, которая уже давно живёт в Москве: «Москва — очень хороший город и вполне европейский, но мог бы быть ещё лучше, если бы не милиционеры». Она имела в виду тех сотрудников милиции, с которыми ей приходится сталкиваться на улицах города повседневно. С её точки зрения, поведение этих людей никак не увязывается с моральным обликом «воина-защитника». В основе воинской морали лежат нравственные общечеловеческие принципы, и поведение людей, владеющих огнестрельным оружием или приёмами рукопашного боя, должно соответствовать этим принципам. Нельзя обучать боевым приёмам и

давать в руки оружие без соответствующего педагогического воздействия, одной из составляющих которого является нравственное воспитание. Нельзя доверять защите правопорядка безнравственным людям.

Часто задают вопрос: как согласуется нравственный догмат «не убивай» с воинской моралью, с необходимостью воина убивать при выполнении воинского долга? Убийство — это большой грех, крайнее проявление зла. Вместе с тем православные философы говорят, что несопротивление злу в любых его проявлениях — это тоже грех. Но не каждый человек способен защитить себя от зла. Религия помогает человеку спастись от духовной гибели, а воины с помощью Всевышнего спасают человека от посягательства врагов и физического уничтожения. Причём здесь имеются в виду не только профессиональные военные, но и люди, которые по духу являются «воинами-защитниками». В старые времена святые отцы благословляли воинов на ратные подвиги во имя спасения отечества, тем самым снимая с них тяжесть греха за убийство врага. Уничтожение врага ради спасения отечества, собственной жизни и жизни мирных людей не является грехом и считается одним из основополагающих принципов воинской морали. В «Бусидо» есть правило, которое запрещает самураю первому применять оружие. Это правило легло в основу философской концепции о самурайской выдержке. Однако современные трактовки этой концепции не всегда бывают верными и часто говорят о том, что самурай ни при каких обстоятельствах не должен первым «обнажить меч». Догмат о неприменении оружия первым относится к нравственной категории. Суть его заключается в том, что воин, призванный защищать, не должен вынашивать агрессивные замыслы и использовать своё воинское искусство против мирных граждан. Но если он находится в состоянии войны, знает об агрессивных замыслах врага, то сообразно военной тактике может наносить и опережающие удары.

Воинская мораль — это свод правил нравственности, которые определяют поведение воина в обществе, как защитника отечества и его граждан. Если с этой же позиции рассматривать вопросы воспитания и совершенствования личности в боевых единоборствах, то, по моему мнению, следует опираться на философскую концепцию о трёх составляющих, которая говорит о трёх «ипостасях» человека — духовном, интеллектуальном и физическом как о едином целом. Под духовным воспитанием здесь следует понимать воспитание нравственное, основанное на соблюдении принципов воинской морали. Под воспитанием интеллектуальным понимается овладение знанием тех наук, которые прямо или косвенно касаются боевых искусств, учас-

тие в научно-изыскательской деятельности в этой области. Под физическим воспитанием следует понимать процесс формирования физических качеств и двигательных навыков, необходимых для овладения приёмами боя. Только при совокупности указанных направлений в воспитательном воздействии можно говорить о гармоничном воспитании мастера в каратэ. Следовательно, и вопросы совершенствования личности в каратэ можно рассматривать только в этом контексте. Как уже было отмечено выше, совершенствование — это логическое продолжение воспитательного процесса. Очень важно, чтобы педагогическая система формирования мастера в каратэ методически увязывала периоды обучения и совершенствования в процессе многолетней деятельности.

Часть 3

ОСНОВЫ ТЕОРИИ

ВОСПИТАНИЯ В КАРАТЭ

3.1. Многолетняя деятельность

в каратэ как непрерывный процесс воспитания и совершенствования личности

Многолетняя деятельность в единоборствах — это процесс постепенного перевоплощения подростка, с его примитивным пониманием сути боевых искусств, в мастера-наставника, способного к педагогической, творческой и научно-изыскательской деятельности в этой сфере. Именно эту цель преследует любое направление боевого искусства как система формирования личности в отличие от современных спортивных направлений, где главная и единственная цель — это достижение спортивных результатов. Процесс такого перевоплощения охватывает несколько периодов возрастного развития человека. Естественно, что тематика и структура занятий, их содержание, средства и методы педагогического воздействия будут меняться от этапа к этапу в соответствии с возрастными особенностями и логикой совершенствования мастерства. В отличие от существующих концепций многолетней деятельности в спортивных единоборствах, суть которых заключается в отборе «самородков» и доведении их любой ценой до спортивной победы, предлагаемая концепция рассматривает многолетнюю деятельность в каратэ как систему формирования личности через ежедневную воспитательную работу независимо от степени талантливости воспитанников. Достижение спортивных результатов в этой системе не является самоцелью, а есть её составная часть.

Многолетнюю деятельность в боевом искусстве каратэ можно разделить на три взаимосвязанных периода:

1. Период обучения, или «школа».

2. Период максимальной реализации способностей и дальнейшего совершенствования мастерства.

3. Период творческой активности и наставничества.

Для того чтобы достичь вершин мастерства, необходимо последовательно пройти подготовку на всех этапах каждого периода, возрастные границы которых колеблются в зависимости от индивидуальных особенностей человека и от возраста, в котором он начал заниматься каратэ. Оптимальный возраст для начала занятий — 12 лет. Тогда при соблюдении прочих условий можно построить процесс обучения со всей полнотой содержания программы и методики педагогического воздействия. Очевидно, что и программа, и методика для тех, кто начинает заниматься в старшем возрасте, скажем, в 20 лет, будет отличаться от программы и методики, охватывающей полный многолетний цикл. Временную шкалу полного многолетнего цикла можно представить следующим образом.

Период обучения «Школа»	Период максимальной реализации способностей и дальнейшего совершенствования	Период творческой активности и наставничества
7 лет	15-20 лет	по максимуму

Если исходить из того, что человек начал заниматься в возрасте 12 лет, то при соблюдении всех прочих условий он должен к 35—40 годам достичь определенного уровня технического мастерства, приобрести практический опыт преподавательской деятельности, быть способным к творческой и научной деятельности. Безусловно, что всё это возможно при наличии ясной и понятной программы действий, позволяющей своевременно и в нужном объёме предложить необходимый учебный материал, научно обоснованную методику обучения и квалифицированных преподавателей.

Каждый из периодов многолетней деятельности можно разделить на этапы, во временных границах которых решаются необходимые педагогические задачи. Однако если временные границы этапов первого «школьного» периода строго определены, то разделение второго и третьего периодов на этапы относительно и зависит от индивидуальных особенностей человека. Период обучения — «Школа» — делится на три этапа:

1. Этап начальной подготовки — 2 года обучения.

2. Этап совершенствования — 3 года обучения.

3. Этап перспективного профилирования — 2 года обучения.

Педагогические задачи этапа начальной подготовки коротко можно сформулировать следующим образом:

1. Формирование интереса к занятиям каратэ.
2. Воспитание общей физической подготовленности.
3. Воспитание двигательных навыков, необходимых для изучения приёмов каратэ.
4. Воспитание первоначальных навыков ведения единоборства.
5. Ознакомление с первоначальными знаниями о предмете каратэ.

Задачи, стоящие перед педагогом на этапе совершенствования, определены самим названием этапа. В общем, это совершенствование как физических, так и личностных качеств воспитанников. В более конкретном виде их можно представить так:

1. Воспитание осознанного отношения к занятиям каратэ.
2. Воспитание осознанного отношения к здоровому образу жизни.
3. Совершенствование навыков, полученных на предыдущем этапе.
4. Формирование специальных физических качеств и двигательных навыков.
5. Формирование навыков ведения спортивного поединка.
6. Повышение уровня теоретической подготовленности.
7. Воспитание нравственных устоев в условиях реалий современного общества.

Этап перспективного профилирования — наиболее важный этап периода обучения. На этом этапе закладываются предпосылки для формирования качеств, присущих мастеру боевых искусств, создаётся интеллектуальная, нравственная и физическая основа для успешного роста мастерства, но уже на другом, качественном, уровне. Задачи данного этапа следующие:

1. Повышение уровня наиболее важных сторон специальной физической подготовленности, а именно: быстроты сложной двигательной реакции и скоростно-силовых качеств выполнения приёма.
2. Совершенствование навыков, полученных на предыдущих этапах обучения.
3. Совершенствование навыков выполнения известных приёмов до уровня техники.
4. Введение в реальный поединок. Ознакомление с особенностями боевого каратэ.
5. Участие в календарных соревнованиях национального и международного уровня.
6. Участие в инструкторской и судейской практике.
7. Повышение уровня подготовленности в вопро-

сах теории и методики предмета и в вопросах морально-нравственного воспитания.

Таким образом, период обучения определяет всю дальнейшую деятельность воспитанника в боевом искусстве. От того, с каким багажом знаний и умений он завершит этот период, в дальнейшем будет зависеть его значимость как мастера. Период обучения характеризуется с точки зрения педагогики крайней догматичностью, которая выражается в неукоснительном выполнении требований программы обучения. Главная задача данного периода — сформировать психофизическую и специальную двигательную базу для последующего совершенствования мастерства, выходящего за рамки обусловленных и спортивных действий. В начале и середине рассматриваемого периода занятия носят чисто подготовительный характер, но ближе к окончанию процесс обучения перестраивается в соответствии с главной задачей и закономерностями роста мастерства.

Следующий период — это время для максимальной реализации навыков и способностей, приобретённых на этапах предыдущего периода, и для дальнейшего совершенствования мастерства. В это время наиболее наглядно проявляются внешние признаки мастерства, происходит накопление практического и жизненного опыта. Возрастные границы этого периода находятся в пределах от 18—20 до 35—40 лет. Данный период можно условно разделить на два этапа. Первый этап, продолжительностью до 30 лет, наиболее благоприятен как для максимального развития специальных физических качеств и совершенствования навыков ведения поединка, так и для расширения уровня познания в теории и практике. Он характеризуется, как правило, активным участием воспитанника в спортивных состязаниях высокого уровня, показательных выступлениях и повышением интереса к инструкторской деятельности. Процесс обучения на данном этапе приобретает всё более выраженные черты углублённой специализации. Именно на этом этапе проявляется склонность воспитанника к тому или иному направлению деятельности в каратэ. Известно, что в жизни каждого человека наступает период стабилизации, который характеризуется достаточно устойчивым физическим состоянием, однако в этот период уже невозможно добиться серьёзного улучшения физических качеств, поэтому уровень физической подготовленности на данном возрастном отрезке будет определяться качеством физической подготовки предыдущего периода. Продолжительность периода стабилизации колеблется в пределах от 30 до 50—55 лет и существенно сокращается, если человек не занимается физической культу-

рой. Следом за этим периодом наступает деструктивный период, который характеризуется снижением функциональных и адаптационных возможностей человека. Второй этап рассматриваемого периода многолетней деятельности в каратэ накладывается на период стабилизации. Основная черта этого этапа с точки зрения профессиональной подготовки заключается в том, что физические качества уже можно только поддерживать, причём при условии систематических и методически правильно организованных занятий. С началом этого этапа появляется тенденция к снижению общего объёма физических нагрузок и увеличению специализированных упражнений. Также происходят изменения в содержании и структуре как отдельного занятия, так и макроцикла подготовки в целом. На этом этапе, как правило, увеличивается объём инструкторской практики, появляется интерес к освоению теоретических знаний в смежных областях, стремление к совершенствованию техники высокого уровня. Направленность педагогического воздействия в это время будет зависеть от того, каким видом деятельности занимается воспитанник. Профессиональная ориентация в этом случае влияет на постановку педагогических задач и выбор средств и методов воздействия. Рационализация процесса подготовки, варьирование содержанием и структурой занятий на втором этапе данного периода, логическое приведение всего комплекса воздействия на воспитанника к его профессиональной ориентации позволяют целесообразнее использовать средства и методы индивидуальной подготовки. Такой подход способствует более длительному сохранению деятельной активности воспитанника в боевом единоборстве, сдерживает тенденцию к снижению физических качеств, сохраняет интерес к более глубокому изучению боевого искусства.

Нижняя граница периода творческой активности и наставничества многолетней деятельности в каратэ колеблется в пределах 40-летнего возраста. Этот период характеризуется увеличением объёма организационной, педагогической, научно-исследовательской деятельности. Но очень многое зависит от способностей и возможностей человека заниматься деятельностью такого рода. Как бы мы рационально ни относились к организации индивидуальных занятий, рано или поздно начинается возрастное снижение функциональных и адаптационных возможностей организма. Это ещё не деструктивный период, но всё же перестройка процесса совершенствования мастерства должна проходить в том направлении, чтобы сохранить и общую дееспособность, и способность к специальной деятельности. В этот момент очень важно, чтобы на фоне положительных ощущений

собственного физического состояния не перегрузить организм и защитить себя от травм. Занятия для большинства людей в этот период всё больше приобретают оздоровительный характер. Вместе с тем ещё сохраняется деятельная активность, которая проявляется в силу возможностей, способностей и интересов каждого конкретного мастера. У практикующих мастеров в этот период наблюдается перестройка характера движений как результат более рационального использования физических возможностей, рационального выполнения траекторий движений, но с учётом сохранения практического смысла действий и приёмов.

Вот вкратце таковы наиболее характерные черты многолетней деятельности в боевом искусстве каратэ как непрерывного процесса воспитания и совершенствования мастера. Разумеется, что в каждом конкретном случае возможны колебания возрастных границ периодов и этапов обучения и совершенствования, отклонения от нормы в вопросах воспитания физических качеств и двигательных навыков и многое другое, что иногда бывает трудно предугадать. Все эти отклонения от нормы регулируются педагогом с учётом индивидуальности воспитанника и тех объективных закономерностей развития человека, на основе которых сформированы педагогические принципы.

3.2. Основопологающие педагогические принципы

Затрагивая проблемы воспитания в каратэ, я имею в виду не узкоспециализированные направления деятельности, о которых говорилось выше, а педагогическую систему, включающую в себя и физкультурный, и спортивный, и прикладной, и гуманитарный аспекты каратэ как составные части профессиональной подготовки. Цель такой системы заключается не только в том, чтобы подготовить выдающегося спортсмена или специалиста рукопашного боя, не только в том, чтобы приобщить человека к занятиям физической культурой, а в том, чтобы воспитать профессионального специалиста, мастера боевого искусства каратэ, понимающего и знающего предмет изнутри, а не только по внешним признакам. Для реализации этой цели требуется совершенно иной подход к вопросам воспитания, нежели, скажем, в спорте, иной взгляд на воспитанника, в котором нужно видеть не будущего чемпиона, а прежде всего личность. В основе же педагогических принципов воспитания в каратэ должна лежать философская концепция о трёхсоставности, или трёх «ипостасях» человека, определяющих его содержание. Суть этой концепции заключается в том, что изначально (от природы) человеку даны три первоосновы (субстанции) — телесная, духовная, умственная. В процес-

се жизнедеятельности под влиянием различных воздействий эти субстанции в идеале должны гармонично развиваться и, как грани пирамиды, устремлённые к вершине, соединившись, образуют нечто целое, характеризующее человека как носителя добра, разума и физического здоровья. Именно в этом видит свои успехи любая педагогическая система, и именно к этому необходимо стремиться в процессе формирования мастера каратэ. Если с этой позиции взглянуть на современное каратэ, то можно увидеть, что сегодняшних деятелей, активизирующихся в этой сфере, волнуют совершенно иные вопросы, которые слишком далеки от проблем воспитания личности. Конечно, сложно добиться полного соответствия идеальному образу мастера, но стремление к идеалу порождает энергию, способствующую достижению вершин мастерства. Первичным в этом должно быть стремление к воспитанию физически здорового, нравственно чистого, интеллектуально развитого человека. Обучение боевым приёмам — это важная задача в процессе формирования мастера каратэ, но вторая. Физическое здоровье способствует освоению сложных биомеханических форм и изучению приёмов боя, это очевидно. Нравственная составляющая освобождает человека от злобных мыслей и сомнений, воспитывает чувство патриотизма, верность воинскому долгу и нравственным общечеловеческим принципам, что гарантирует гуманитарное применение навыков боя. Интеллект характеризует уровень индивидуального сознания в понимании целей и задач, стоящих перед мастером каратэ, в понимании происходящих педагогических процессов, а также способность объективной самооценки, что, безусловно, оказывает влияние на качество и динамику роста мастерства.

Предлагаемая педагогическая система нацелена на формирование мастера **боевого искусства каратэ**. Она базируется на принципах, которые объективно отображают основные закономерности воспитания мастера каратэ, имеющие как теоретическое, так и практическое значение. Эти принципы не требуют каких-либо доказательств, так как выведены на основе практического опыта мастеров нескольких поколений, научных изысканий в этой области и здравого смысла.

Первый принцип. Путь к вершине мастерства в каратэ идёт через многолетнюю, последовательную и ежедневную воспитательную работу.

Второй принцип. Для достижения положительного результата воспитательной деятельности в каратэ необходимы ясность цели и чёткость педагогических задач.

Третий принцип. Физическая, нравственная и ин-

теллектуальная составляющие воспитанника должны формироваться одновременно и в равной степени.

Четвёртый принцип. Нельзя приступать к обучению приёмам боя, не создав необходимую психофизическую основу.

Пятый принцип. Необходимо максимально использовать индивидуальные особенности учеников при формировании специальных двигательных навыков.

Шестой принцип. Сохранение здоровья и безопасности учеников в процессе обучения каратэ — важнейшая педагогическая задача.

Седьмой принцип. В основе обучения каратэ должны лежать научно обоснованные программа и методика обучения.

Первый принцип говорит о том, что воспитательная работа в каратэ — это не кратковременное действие, рассчитанное на быстрое достижение формального результата, а многолетний, последовательный и ежедневный процесс формирования тех качеств в человеке, которые должны характеризовать его как мастера боевого искусства. Суть же этого принципа заключается в том, что невозможно быстро, какими-то форсированными методами воспитания физических качеств и двигательных навыков добиться мастерства в каратэ. Я могу согласиться с тем, что можно достаточно быстро, за 2—3 года, подготовить подростка или взрослого человека к спортивным соревнованиям и даже добиться успешных результатов. Такое возможно при наличии неординарных физических способностей ученика и правильной организации процесса подготовки к конкретным соревнованиям, но это нечто иное, нежели комплексное воспитание человека. Говоря о спорте, мы подразумеваем лишь внешние успехи, за которыми порой скрывается вся порочность современного спорта с его безнравственным отношением к спортсмену. Понятие «мастер» в каратэ определяется не только умением совершать обусловленные движения руками и ногами, а прежде всего реальным практическим опытом и интеллектуальной зрелостью. И здесь очень важно не путать понятия «мастер боевого искусства каратэ» и «мастер спорта каратэ». В одном случае это специалист-профессионал, педагог. В другом случае — спортсмен, фактически биомеханизм, действующий в соответствии с заданной программой, вытекающей из правил соревнований. Практический опыт и зрелость приходят только с годами, как результат многолетней профессиональной деятельности. Это первое условие принципа. Второе условие данного принципа заключается в соблюдении последовательности в обучении каратэ, в необходимости двигаться вперёд поэтапно, от простого к сложному. Любая попытка перешагнуть че-

рез этапы обучения и опередить время означает обмануть самого себя. Подобные методы мастерства не прибавляют, а создают много проблем на будущее, поскольку каждый этап логически и методически увязан с предыдущим и последующими этапами. В соответствии с третьим условием необходимо с первых дней обучения приучать воспитанников к ежедневной и систематизированной работе над собой в рамках программы соответствующего этапа обучения. Ежедневная работа необходима для того, чтобы приучить ученика к профессиональной дисциплине и к самоанализу, а также для устойчивого закрепления двигательных навыков, которые не естественны для человека, но на которых основаны все движения каратэ.

Второй принцип гласит — о ясности цели и чёткости постановки задач. Суть заключается в том, что педагог должен отчётливо представлять конечную цель обучения и каким он хотел бы видеть в идеале каждого своего ученика. Кроме того, должны быть чётко определены задачи, с помощью которых он намеревается достичь поставленной цели, так как без постановки задач невозможно выбрать средства и методы, с помощью которых педагог будет воздействовать на учени-

ка, добиваясь поставленной цели. Абсурдно предполагать, что, не зная конечной точки пути, можно проложить маршрут. Без ясного представления о цели занятия каратэ весь тренировочный процесс будет превращён из движения вперёд в топтание на месте в рамках одних и тех же форм. Только в случае чёткого определения целей, задач, средств и методов можно рассчитывать на педагогический успех и рост мастерства не только у способных учеников, но и у воспитанников со средними и даже низкими изначальными данными. В основе третьего принципа, который говорит о необходимости гармоничного воспитания человека, заложена мысль о том, что степень развития мастерства в каратэ во многом зависит от состояния интеллекта человека, от его способности осмысливать и отдельные движения, и процесс физического развития в целом, а нравственная основа, которая формирует мотивацию занятием каратэ, придаёт гуманитарный смысл всей этой деятельности. С первых дней обучения процесс формирования физических качеств и двигательных навыков должен сочетаться с просвещением учеников в вопросах морали и нравственности, а также в вопросах теории предмета. Вместе с тем материал на указанные темы должен преподноситься в объёме и форме, которые доступны для понимания. Содержание теоретического и практического материала определяется программой подготовки, разработанной для каждого этапа обу-

чения, где методически увязываются три важных воспитательных аспекта. Мысль о том, что физический, интеллектуальный и нравственный аспекты личности ученика необходимо формировать одновременно и в равной степени, на практике означает следующее. Педагог должен относиться к процессу передачи знаний не формально, ограничиваясь лишь тренировкой тела, а на каждом занятии, при каждой встрече с учениками рассматривать и теоретические аспекты этой деятельности с учётом уровня учеников, необходимого для понимания, показывать гуманитарную сторону боевого искусства. Например, работая с группой начальной подготовки, нужно не только добиваться правильного выполнения простого действия, но и рассказать, как правильно называются те части тела, которые участвуют в формировании этого действия, какое полезное влияние оказывают данные упражнения на организм человека. Очень важно, чтобы на каждом занятии затрагивалась тема, раскрывающая нравственную сторону боевого искусства как средства защиты людей от зла.

Под психофизической основой, о которой говорится в четвёртом педагогическом принципе, следует понимать то состояние мозга и тела, а также качество их взаимосвязи, которое возникает в процессе выполнения того или иного движения. Любое действие состоит из отдельных движений, выполнение которых требует определённого навыка. Например, если заставить человека, не имеющего навыков в акробатике, сделать сальто, то он непременно свернёт себе шею, так как он ни физически, ни психически не готов к этому действию, поскольку никогда не выполнял движений, из которых это действие состоит. Обучение приёмам боя в каратэ связано с формированием фонда движений, абсолютно новых и не естественных для человека, но рациональных с точки зрения единоборства. Чтобы обучить целому действию, необходимо прежде воспитать навыки специфических движений, поэтому процессу непосредственного обучения приёму каратэ должна предшествовать тщательная подготовка. Хорошо известно, что для человека новое движение делать легче неправильно, чем правильно. Если новый приём формировать без предварительной подготовки, на основе неправильных движений, то это, конечно, не так опасно, как в примере с сальто, но создаст много проблем в будущем. Неправильное движение, закреплённое в приёме, будет переноситься на технику более высокого уровня и не только существенно тормозить рост мастерства, но и затруднять выполнение приёмов в реальном поединке. Для того чтобы создать необходимую психофизическую основу, нужно следующее:

1. Подготовить опорно-двигательный механизм для

физической реализации движений и действий, характерных для каратэ.

2. Обеспечить точное представление о движениях и действиях, составляющих двигательную базу каратэ.

3. Обеспечить качественную идеомоторную связь между мозгом и телом.

Очевидно, что для реализации этой задачи простого тренинга недостаточно. Для этого необходимы специальные методы педагогического воздействия.

Пятый принцип говорит о важности индивидуального подхода в обучении боевому единоборству. В современном каратэ доминирует групповой метод обучения, в соответствии с которым все воспитанники должны выполнять действия согласно единым для всех требованиям. В свою очередь, эти требования вытекают из стилевых особенностей, которые являются отражением технических привязанностей одного мастера, главы или основателя стиля. Здесь речь не идёт о последовательности действий и темпоритмических вариациях в ката и кихон, а имеются в виду динамические характеристики отдельных движений и возможность их выполнения с точки зрения анатомических и физических особенностей каждого конкретного ученика. Например, строение тела человека таково, что он не может выполнять высокие удары ногами, но при этом ловко действует руками. Однако стиль требует именно высоких ударов ногами. В соответствии с этими требованиями, часто вопреки здравому смыслу, инструктор начинает настойчиво добиваться соответствия, теряя при этом время, необходимое для развития сильных сторон ученика. У каждого человека есть как сильные, так и слабые стороны, и каждый человек характерен своими особенностями. Обучая приёмам боя, необходимо выявить сильные стороны ученика, всемерно развивая их, а на этом фоне улучшать и слабые стороны. Но, помимо физических особенностей, каждого человека отличает ещё и психоэмоциональная составляющая, поэтому очень важно, опираясь на общие закономерности развития мастерства в боевом единоборстве и учитывая психофизические особенности каждого конкретного воспитанника, стремиться к воспитанию неповторимой индивидуальности.

Шестой принцип обязывает педагога заботиться о здоровье воспитанников и об обеспечении их безопасности во время проведения практических занятий и соревнований. Нет необходимости говорить о том, что не следует допускать к занятиям каратэ, если это не группа оздоровительной направленности, людей с серьёзными отклонениями в состоянии здоровья. Медицинский контроль необходимо осуществлять планомерно

и достаточно регулярно в течение всего учебного года, а полную диспансеризацию проводить не реже одного раза в год. Помимо медицинского контроля, призванного вовремя обнаружить возникшие отклонения в состоянии здоровья воспитанника, необходимо правильное организационно-методическое обеспечение процесса обучения. Главные опасности, которые возникают при неправильной организации практических занятий или соревнований, а также при неграмотном применении методов обучения и проведения состязаний, — это переутомление и травматизм. Переутомление может возникнуть у практически здорового человека в результате психоэмоциональных и физических перегрузок. Такие перегрузки являются, как правило, следствием ошибок, которые допускаются при планировании тренировочного цикла, отдельного занятия или соревнования. Кроме того, немаловажным фактором является соблюдение воспитанниками режима дня, труда и отдыха, личной гигиены. Поэтому важно приучать их к здоровому образу жизни. Переутомление, отрицательно влияя на здоровье человека, может также стать и причиной травм как во время проведения занятия, так и во время соревнований. Причиной травматизма часто становятся неправильная организация занятия или соревнования, плохо подготовленное место, где проводятся занятия или соревнования, ошибки в методике, слабая физическая подготовленность воспитанников, недостаточный уровень технической подготовленности участников соревнований. Все эти вопросы должны быть урегулированы медико-санитарными и организационно-методическими требованиями по проведению занятий и соревнований. Седьмой принцип говорит о необходимости научного обоснования программы подготовки и методики обучения, с помощью которой реализуется программа. В современном каратэ программы подготовки представляют собой перечень названий базовых и формальных упражнений (кихон и ката), растянутый во времени и никак не связанный с логикой и закономерностями развития мастерства в боевом единоборстве. Анализируя подобные программы, невозможно понять, из каких соображений конкретное формальное упражнение (ката) поставлено для изучения на тот или иной квалификационный уровень. Более того, иногда и авторы программ не в силах это объяснить. Современные методики обучения в каратэ, как уже упоминалось выше, ограничиваются лишь смешанно-групповым методом проведения занятия и весьма примитивным составом средств. Научно обоснованная программа подготовки — это план деятельности на многолетний период, в котором наглядно представлено краткое из-

ложение содержания изучаемого предмета. Кроме того, программа и методика должны быть согласованы между собой понятной логикой и базироваться не только на догматах, передаваемых традиционным путём, но и на научных знаниях и здравом смысле.

3.3. Тематическая структура и краткое содержание программы обучения

Чтобы быть точным в определениях, необходимо отметить, что программа обучения охватывает не всю многолетнюю деятельность в каратэ, а в полном объёме лишь её первый период — период обучения, или школу. Следующий за ним период многолетней деятельности, особенно его вторая часть, предполагает уже не обучение, а углублённую специализацию и профессиональное совершенствование. Педагогические отношения в подобных случаях строятся уже не по принципу «учитель—ученик», что подразумевает беспрекословное подчинение ученика требованиям учителя, а по принципу «наставник—мастер», в основе которого заложена индивидуализированная программа действий, построенная на понимании объективных закономерностей и индивидуальных особенностей мастера. На третьем, завершающем, периоде многолетнего цикла деятельность носит характер самосовершенствования, где мастер сам вправе выбирать средства и методы собственной деятельности.

Тематическая структура программы обучения школьного периода состоит из следующих разделов:

1. Физическая подготовка.
2. Техничко-образующие действия.
3. Базовые упражнения.
4. Формальные упражнения.
5. Учебные поединки.
6. Введение в реальный поединок.
7. Приёмы боя с традиционным оружием.
8. Разбивание предметов.
9. Теоретическая подготовка.
10. Соревновательная практика.
11. Инструкторская практика.
12. Практика судейства соревнований.
13. Экзамены.

Далее обратимся к понятиям, которые дают общие представления о смысловом содержании каждого из вышеперечисленных разделов.

Физическая подготовка. Под этим названием следует понимать вид физического воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям и воспитании физических качеств, имеющих прикладное значение по отношению к обычной трудовой или спортивной деятельности. Этот термин используется

тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность в процессе формирования физических качеств, например, у военнослужащих или лиц, занимающихся боевыми единоборствами. Каратэ как вид боевого единоборства является прикладной дисциплиной, поэтому данный термин здесь весьма уместен. Результатом физической подготовки является *физическая подготовленность*, которая характеризуется определёнными достижениями в формировании двигательных навыков и физических качеств. Имеются также и другие понятия, которые являются составной частью физической подготовки. *Общеразвивающие упражнения* — это термин, под которым понимаются двигательные акты, направленные на общее укрепление организма и создание основы для освоения упражнений более высокой сложности. К таким упражнениям можно отнести неспециализированные бег, прыжки, гимнастику, простейшую акробатику, подвижные игры. *Общая физическая подготовка* — это неспециализированный процесс физического воспитания, который подразумевает системный подход к решению задач, связанных с созданием широких предпосылок для формирования физических качеств, необходимых в каратэ. Сюда входят утренняя гимнастика, оздоровительный бег и плавание, соблюдение режима труда и отдыха, воспитание общих способностей по координации, гибкости, силе, скорости и выносливости. *Специальная физическая подготовка* — это специализированное физическое воспитание, которое направлено на формирование и совершенствование физических качеств и навыков, необходимых для решения профессиональных задач. В нашем случае такими задачами являются действия, основанные на приёмах каратэ, например обезоруживание противника, вооружённого ножом. К специальной физической подготовке относят такие упражнения, как самоотраховка при падениях, различные акробатические и гимнастические упражнения, действия с высокими скоростно-силовыми характеристиками, но в русле специализации. По аналогии с термином «физическая подготовленность» также используются термины «общая физическая подготовленность» и «специальная физическая подготовленность».

Технико-образующие действия. Процесс обучения в каратэ — это постоянное решение задач, направленных на формирование двигательных навыков, естественных для человека, но из которых состоят боевые приёмы. В этом процессе технико-образующие действия представляют собой специальные упражнения, состоящие из движений, которые не используются в жизнедеятельности человека, но составляют основу двигательной структуры каратэ. К таким действиям

можно отнести совокупность движений рук, ног, туловища, из которых складываются защитные и атакующие приёмы, различные способы передвижений и другие специализированные действия. Техничко-образующие действия с методической точки зрения можно рассматривать как подводящие упражнения, которые способствуют более эффективному освоению приёмов. Однако эти упражнения, как средство обучения приёмам каратэ, имеют большее значение, чем просто подводящие упражнения. Для более полного раскрытия сути данного раздела необходимо разобраться в таких часто используемых в боевых единоборствах понятиях, как движение, действие, приём и техника. Движение — это изменение положения какой-либо части тела относительно исходной позиции перемещением её в пространстве. Рука, поднятая вверх, поворот туловища, наклон головы, мах ногой — это примеры движений, совокупность которых может представлять логически завершённый двигательный акт, называемый действием. Каждое действие в боевом единоборстве имеет конкретное функциональное назначение, например атакующее действие или защитное действие. Способ осуществления атакующего, защитного или любого действия представляет собой приём. Вместе с тем, чтобы осуществить, скажем, атакующее действие, необходимо проявить определённые физические качества. Таким образом, приём — это действие, реализованное со всей полнотой необходимых физических качеств. Совокупность приёмов боя, которые устойчиво используются в реальном поединке, называется техникой каратэ. Часто техникой называют перечень приёмов или качественное демонстрационное исполнение специальных упражнений, например ката. В боевых единоборствах под техникой следует понимать то, что находит применение в бою, т.е. сформировать приём ещё недостаточно, необходимо научиться этим пользоваться. Из сказанного видно, что раздел «Техничко-образующие действия» имеет большое значение в процессе формирования техники каратэ. Наглядно последовательность этого процесса можно представить следующим образом:

Воспитание навыков различных движений	Формирование действия	Формирование приёма	Обучение использованию приёма в бою, создание технического арсенала
---------------------------------------	-----------------------	---------------------	---

Из этого видно, что каждый раз, когда формируется новая техника, необходимо начинать с простых дви-

жений, преобразовывать их в действия, затем в приём и доводить до уровня техники.

Базовые упражнения. По-японски это называется «кихон». Это стандартно-повторные упражнения, сгруппированные в короткие комплексы по определённому принципу, например, действия руками на месте, действия руками в движении, действия ногами на месте и в движении и так далее в соответствии с принятой методикой обучения. В этих комплексах содержатся простейшие действия, которые отображают суть приёмов каратэ или любого другого вида единоборства. Выполнение этих действий способствует сопряжению специфических движений в те сочетания, которые являются базовыми действиями для формирования конкретного приёма. Кроме этого, выполнение базовых упражнений имеет ещё и физкультурное значение. Известно, что в процессе жизнедеятельности опорно-двигательный аппарат подвергается различным видам нагрузки, которые характерны для той или иной специфики деятельности человека. В результате этих нагрузок происходит деформирование позвоночника, суставов конечностей, мышц и связок, что, в свою очередь, приводит к нарушению симметрии тела относительно условных плоскостей. Всё это отрицательно влияет как на позностатические, так и на динамические характеристики специальных действий. В результате выполнения базовых упражнений те нарушения симметрии тела, которые были приобретены в течение дня или более длительного периода, ликвидируются, и создаётся основа для формирования правильного действия.

Формальные упражнения. Это специализированные стандартно-повторные упражнения, формализованные в виде гимнастических комплексов. Японское название — ката. Эти комплексы есть суть традиционной передачи знаний о боевых приёмах в каратэ, однако в современном каратэ прикладное содержание ката полностью отсутствует. В связи с развитием каратэ как спортивного направления ката становится одним из видов программы соревнований, где критерием оценки являются красота форм и динамика. Поэтому если говорить о ката как о спортивной дисциплине, то очевидно, что эти комплексы имеют выраженное физкультурно-спортивное значение и никак не могут быть связаны с боевой подготовкой. Для того чтобы использовать формальные упражнения с максимальной прикладной пользой, необходимо их увязать с логикой процесса обучения боевому единоборству, что никак не согласуется со спортивной подготовкой. Кроме того, в боевой подготовке ката не являются самостоятельным видом двигательной активности, а несут определённую методическую функцию. С помощью формаль-

ных упражнений можно воспитывать такие качества, как пространственная точность движений, произвольное мышечное напряжение и расслабление, а также формирование динамических характеристик приёмов и действий, отвечающих требованиям реального боя.

Учебные поединки. Учебные поединки, или рэнсю кумитэ, — это упражнения, которые предназначены для формирования первоначальных навыков выполнения атакующих и защитных действий с партнёром. В зависимости от уровня подготовленности воспитанников требования к выполнению этих упражнений повышаются, а сами упражнения усложняются. Существует разделение этих упражнений согласно их содержанию и логике обучения:

1. Строго определённая последовательность действий, состоящая из одного заданного атакующего действия и одного заданного контратакующего (Ситтэй иппон кумитэ). Все действия в каждом конкретном упражнении задаются инструктором и выполняются строго по его команде.

2. Поединок до проведения одной заданной атаки или одной заданной контратаки (Кихон иппон кумитэ). В этом случае упражнение усложняется тем, что определяется лишь способ выполнения атаки и контратаки. Выбор же момента для начала атакующего действия предоставлен одному из участников учебного поединка. Этот метод формирует не только навыки атаковать или защищаться, но и воспитывает быстроту двигательной реакции.

3. Поединок до проведения одной произвольной атаки или одной произвольной контратаки (Дзию иппон кумитэ). Обусловленность данного упражнения минимальная и сводится лишь к тому, что можно выполнить одну атаку или одну контратаку. Содержание же действий выбирают сами участники поединка. Одна из задач этого метода — формирование реакции выбора.

4. Импровизированный поединок, обусловленный тренировочным заданием (Дзию кумитэ). В этом случае участники учебного поединка действуют произвольно исходя из соображений целесообразности и рациональности, но с учётом установок инструктора технико-тактического характера. Этот метод формирует тактическое мышление и способность к целесообразному использованию приёмов.

Учебные поединки характеризуются определённой степенью обусловленности и безопасности. В этом смысле спортивный поединок также можно считать учебным по отношению к поединку реальному.

Введение в реальный поединок. На японском языке звучит как кихон дзицу тан кумитэ. Термин «джицу тан» можно перевести как «настоящий», подчеркнув тем самым, что любое другое действие, отождествляемое с поединком, является либо тренировочным, либо демонстрационным. На заключительном этапе периода обучения воспитанники знакомятся со способами выполнения приёмов и использованием приобретённых в процессе практических занятий навыков для решения прикладных или специальных задач, например таких, как обезоруживание противника, вооружённого ножом, палкой, пистолетом. Следует сказать, что тех навыков ведения поединка, которые формируются в процессе учебных занятий или спортивных соревнований, недостаточно для того, чтобы использовать их в условиях реального боя. Необходимо специальное педагогическое воздействие, чтобы форма наполнилась практическим содержанием.

Приёмы боя с традиционным оружием. В данном случае имеется в виду традиционная японская дисциплина «кобудо». Сегодня эта дисциплина практически потеряла актуальность в смысле её прикладной значимости. Вместе с тем присутствие этого раздела в программе обучения не только дань традиции, но и объясняется практической целесообразностью. Например, тренировки с длинным шестом (бо), коротким шестом (дзё) и короткой палкой (тамбо) формируют навыки и качества, необходимые для реального поединка, а также облегчают понимание сути выполнения приёмов реального боя. Следует сказать, что для спортивного каратэ практика кобудо не имеет никакого значения и даже может помешать достижению спортивных результатов, но для мастера боевого единоборства эти занятия весьма полезны.

Разбивание предметов. На этапе перспективного профилирования практикуются упражнения, которые называются шивари — разбивание досок толщиной 20 мм. Эти упражнения можно рассматривать как проверку качества ударов руками и ногами, хотя иногда этот вид упражнений используют и в соревновательной практике. Приступать к этим упражнениям можно только в старшем возрасте, когда уже сформированы кости, мышцы и связки, но после специальной подготовки. Неудачное выполнение данных упражнений говорит о недостатках либо в физической подготовленности воспитанника, либо в его психофизической организации, либо в техникообразовании.

Теоретическая подготовка. Под этим названием следует понимать культурно-просветительскую работу с воспитанниками, которую следует проводить постоянно в соответствии с педагогическими принципами, из-

ложенными выше. Формы этой работы не ограничены, но они должны быть ориентированы на решение тех задач, которые определены программой подготовки. Необходимо помнить, что мастерство в боевом единоборстве характеризуется не только умением выполнять приёмы, но в первую очередь уровнем профессиональной образованности и нравственного воспитания.

Соревновательная практика. В современном спортивном каратэ соревнования являются конечной целью процесса обучения. Именно на достижение высшего спортивного результата направлены все усилия и тренера, и спортсмена. По результатам соревнований судят об уровне мастерства спортсмена. В боевых же единоборствах соревнования рассматриваются как часть процесса обучения, способствующая наряду с другими разделами программы подготовки формированию навыков ведения реального боя. В спорте соревнования это самоцель. В боевых единоборствах — это и метод воспитательного воздействия, и проверка качества воспитательной работы на определённом этапе обучения. Программа обучения предусматривает два вида соревнований:

1. Квалификационные соревнования — вид соревновательной практики, цель которой — проверка физических качеств и специальных навыков, соответствующих определённому квалификационному уровню. Программа таких соревнований должна отражать содержание учебной программы соответствующего этапа обучения.
2. Календарные соревнования — вид соревновательной практики, цель которой — реализация физического и психического потенциала в условиях неантагонистической конкуренции с альтернативными направлениями, школами, организациями. В подобных соревнованиях, как правило, участвуют лучшие представители группы, секции, организации. Результаты таких соревнований могут быть учтены при аттестации.

Инструкторская практика и практика судейства соревнований. Подобный опыт необходим на этапе перспективного профилирования. Каждый воспитанник, который готовится к аттестации на звание мастера каратэ, обязан пройти инструкторскую практику в группах начальной подготовки, а также принимать участие в судействе квалификационных соревнований. Подобный опыт учитывается при аттестации, кроме того, углублённое участие в этой деятельности даёт понимание того, что называется процессом воспитания мастера.

Экзамен. На этапах периода обучения экзаменом завершается каждый учебный цикл, который длится по шесть месяцев на этапах начальной подготовки и совершенствования и двенадцать месяцев на этапе перспектив-

ного профилирования. Основная цель экзамена — определить уровень соответствия воспитанников требованиям программы обучения. Вместе с тем экзамен призван выявить ошибки и недостатки в воспитательной деятельности, которые могут быть допущены инструктором или преподавателем в процессе обучения. Недостатки, выявленные в результате экзамена, должны быть учтены в последующей преподавательской деятельности.

Далее коротко о содержании программы периода обучения, которая отражает те средства и методы, с помощью которых решаются педагогические задачи на каждом этапе обучения. Например, основными задачами **этапа начальной подготовки** можно назвать формирование интереса к занятиям каратэ, воспитание общей физической подготовленности и специальных двигательных навыков, воспитание первоначальных навыков ведения поединка. Разумеется, что на данном этапе решаются и другие задачи, но перечисленные имеют решающее значение в процессе формирования техники единоборства.

Формирование интереса к занятиям каратэ. Это главная педагогическая задача, что очевидно и не требует доказательств. Возраст воспитанников в группах начальной подготовки в основном чуть больше или чуть меньше 12 лет. В этом возрасте ещё не сформирована личная мотивация, и многие приходят в каратэ под влиянием родителей, друзей и других обстоятельств. В этот период излишняя требовательность и жёсткость, стремление форсировать результаты подготовки любой ценой, а именно подобные методы воспитания «самурайского духа» пропагандируются повсеместно, могут оттолкнуть подростка, ещё не окрепшего ни физически, ни психологически. В первую очередь нужно сформировать индивидуальную мотивацию, исходя из психофизических особенностей воспитанника, а затем добиться стремления к регулярному посещению занятий. Только после этого можно повышать требовательность в достижении результатов по физической и специальной подготовке.

Воспитание общей физической подготовленности и специальных двигательных навыков. Решение этих задач достигается с помощью комплекса мероприятий, которые на данном этапе носят общеоздоровительный характер с элементами специализации. Например, в целях воспитания общей физической подготовленности используются общеразвивающие упражнения на месте и в движении, подвижные игры, подвижные игры с элементами борьбы в захвате, упражнения на формирование общей координации и гибкости, изучение приёмов самостраховки при падениях. Специальные двигательные навыки формируются с помощью упражне-

ний из разделов «Технико-образующие действия», «Базовые упражнения» и «Формальные упражнения», соответствующих этапу начальной подготовки. С помощью этих упражнений формируются навыки выполнения специальных стоек и положений тела, движений, составляющих суть ударов и защит, различных способов захватов, передвижений, принципов выведения противника из равновесия и принципов сохранения устойчивости.

Воспитание первоначальных навыков ведения поединка. Решение этой задачи связано с тем, чтобы научить воспитанника использовать в учебном поединке специальные двигательные навыки. Каждый из таких навыков лежит в основе действий, из которых и состоят простейшие приёмы боя, например:

1. Уходы и уклоны от ударов.
2. Выполнение защитных действий руками.
3. Передвижения в боевой стойке.
4. Выполнение ударов руками и ногами.
5. Борьба за захват туловища.
6. Борьба за захват туловища, сваливание и удержание соперника в положении лёжа.

Суть же методики заключается в выполнении формализованных упражнений из раздела «Учебные поединки», сложность которых повышается в процессе обучения от этапа к этапу.

Этап совершенствования характеризуется более требовательным отношением к воспитанникам в вопросах достижения результатов, с одной стороны, и осознанным отношением к занятиям со стороны самих воспитанников — с другой. Связано это с увеличением объёма физической нагрузки и существенным расширением фонда двигательных навыков, что, естественно, потребует от воспитанников максимальной собранности и настойчивости. Из ряда задач данного этапа, каждая из которых по-своему важна, здесь следует выделить те, которые представляются важными в плане совершенствования в русле специализации. Это совершенствование навыков, полученных на предыдущем этапе обучения, формирование специальных физических качеств и двигательных навыков, формирование навыков ведения спортивного поединка.

Совершенствование навыков, полученных на предыдущем этапе. Эта задача решается путём систематического повторения технико-образующих действий, базовых и формальных упражнений, учебных поединков предыдущего этапа, но с иным качественным содержанием. Например, технико-образующие действия таких приёмов, как удары и защиты руками, удары ногами, передвижения в боевой стойке, выведение противника из равновесия, выполняются не только с учётом соблюде-

ния траектории и характера движения, но и с постепенным наполнением этих движений физическими качествами, смысловым изменением темпо-ритмических характеристик. То же касается базовых и формальных упражнений, а также и учебных поединков.

Формирование специальных физических качеств и двигательных навыков. Если говорить о специальных двигательных навыках, то на этапе совершенствования формируются навыки выполнения действий, лежащих в основе очень эффективных приёмов, которые называются броски и болевые приёмы на руки. Программа периода обучения предусматривает изучение таких бросков, как передняя и задняя подножки, передняя, задняя и боковая подсечки, зацепы снаружи и изнутри. Среди болевых приёмов на руки выделяются рычаги наружу и внутрь, узел наверху, загиб за спину. В вопросах физической подготовки происходит чёткое разделение на общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает самостоятельные занятия, в которые включаются оздоровительный бег и плавание, функциональная гимнастика, соблюдение здорового образа жизни, личная гигиена. Специальная физическая подготовка характеризуется системным подходом к формированию координации, гибкости, силы, быстроты и выносливости в русле специализации. Кроме этого, выполняются базовые и формальные упражнения повышенной сложности.

Формирование навыков ведения спортивного поединка. Под спортивным поединком здесь следует понимать учебный поединок, который проводится в рамках квалификационных соревнований, в режиме импровизированного поединка, но по определённым правилам и с целью решения конкретных педагогических задач. Подготовка к таким соревнованиям проводится посредством отработки специальных упражнений из раздела «Учебные поединки» и доведения выполнения этих упражнений до уровня устойчивого навыка.

Этап перспективного профилирования — очень важный этап не только периода обучения, но и всего многолетнего цикла. На этом этапе формируются качества, характеризующие мастера боевого искусства, создаётся интеллектуально-нравственная и физическая основа для роста мастерства уже на другом качественном уровне. Существенно расширяется тематическая структура программы обучения, особое внимание уделяется основополагающим принципам ведения реального поединка, приобретает инструкторский опыт и опыт судейства соревнований. Основные задачи данного этапа — это совершенствование навыков, полученных на предыдущих этапах подготовки, повышение уровня наиболее важных сторон физической

подготовленности в русле специализации, ознакомление с принципами реального поединка.

Совершенствование навыков, полученных на предыдущих этапах. Суть совершенствования специальных двигательных навыков на данном этапе заключается в том, чтобы придать этим движениям практический смысл, перейти от формального выполнения специальных действий к реальному выполнению. С этой целью необходимо постоянно выполнять формализованные упражнения из раздела «Технико-образующие действия», состоящие из ударов и защит, способов передвижений, способов выведения противника из равновесия, бросков, болевых и удушающих приёмов. Однако добиться необходимого результата можно только при правильном применении специальных средств и методов. Выполнение базовых и формальных упражнений данного этапа также направлено на то, чтобы придать этим действиям практический смысл. С этой целью целесообразно индивидуализировать характер выполнения стандартных комплексов. С целью расширения технико-тактических возможностей упражнений из раздела «Учебные поединки» и повышения их практической значимости в состав добавляются элементы повышенной координационной сложности и высокой практической эффективности. Работа в этом направлении также осуществляется с помощью специально разработанных средств и методов.

Повышение уровня физической подготовленности. На данном этапе на первый план выходит целенаправленная работа над скоростно-силовыми качествами и быстротой сложной двигательной реакции в русле специализации. Для формирования скоростно-силовых качеств используются специальные упражнения с непредельными отягощениями и упражнения «ударного» типа. При этом для каждой группы однотипных движений, характерных для конкретного вида единоборства разрабатываются специальные упражнения. Можно использовать и типовые упражнения, но в ущерб эффективности. Сложная двигательная реакция — это сочетание реакции на движущийся объект с вызываемой ею реакцией выбора. С целью совершенствования этих качеств используют специальную гимнастику для глаз, упражнения для концентрации внимания, воспитывают способность использовать «скрытую информацию», способность к вариативным действиям. Целесообразно использование методов саморегуляции, способствующих снятию психической напряжённости.

Введение в реальный поединок. Основные характеристики, которые отличают учебный или спортивный поединок от реального поединка, — это дистанция между соперниками, на которой они выполняют дей-

ствия, это динамические свойства действий, возможности в выборе средств ведения поединка и его конечная цель. На данном этапе даются представления и формируются первоначальные навыки ведения реального поединка. Достигается это с помощью выполнения условно-реальных поединков в различных темповых и силовых режимах. Смысл таких поединков заключается в выполнении обусловленных действий, в том числе и с различными видами оружия, но с максимально возможными скоростно-силовыми характеристиками и на реальной дистанции. По мере совершенствования навыков реального боя степень обусловленности снижается, однако это ведёт к повышению возможности травматизма. На этом этапе обучения реальному бою необходимо использование специального защитного снаряжения и специальной методики.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение хочу напомнить, что цель данной работы — обозначить проблемы современного каратэ, которые возникают в результате ошибочных представлений об этом явлении и непрофессионального подхода к процессу обучения, сформулировать основные понятия, которые позволят человеку увереннее ориентироваться в потоке информации на эту тему, а также концептуально изложить основные аспекты воспитательной деятельности в каратэ. Подробное же изложение вопросов теории предмета, методики обучения и практики каратэ будет дано в последующих работах по каждому конкретному периоду многолетней деятельности.

Ниже представлены тезисы, в которых сконцентрированы наиболее важные, на мой взгляд, мысли по вопросам, затронутым в данной монографии.

1. Боевое искусство каратэ — это система формирования личности воина (бойца) как многолетний процесс, в основе которого лежит работа, направленная на физическое, интеллектуальное и нравственное воспитание и совершенствование.
2. Сегодня под одноимённым названием развиваются независимо друг от друга три направления деятельности — физкультурное, спортивное, боевое, что говорит о широких прикладных возможностях каратэ.
3. Боевое направление в каратэ может стать весьма эффективным средством ведения рукопашного боя при правильном логическом оформлении программы обучения.
4. Физкультурно-спортивное направление в каратэ — это уникальное средство физического воспитания, но не более того.
5. В современном каратэ отсутствует научно-мето-

дическая база, что привело к плюрализму взглядов на это явление, огромному количеству стилей и направлений, а также к появлению профессионально необразованных «специалистов».

6. Каратэ едино. Стилъ — это разновидность выполнения одного и того же.

7. Стилъ — это не обособленное единоборство, а метод педагогического воздействия.

8. Ката не являются абсолютным критерием оценки мастерства в каратэ. Ката, как и кихон, имеют значение на этапах начальной подготовки, как средство формирования двигательных навыков и как средство индивидуальной подготовки на более поздних периодах.

9. Смешанно-групповой метод обучения сдерживает рост мастерства у наиболее способных учеников.

10. Искусство боя передаётся только индивидуально.

11. Современное каратэ — это форма физкультурно-спортивной деятельности, а не воинское дело.

12. Совершенствование в каратэ есть логическое продолжение процесса воспитания.

13. Гармоничное развитие личности в каратэ — это процесс совокупного воспитания физических, интеллектуальных и нравственных качеств человека.

14. Многолетняя деятельность в каратэ — это процесс постепенного перевоплощения подростка в мастера-наставника.

15. Программа и методика обучения для тех, кто начал заниматься каратэ в старшем возрасте, и для подростков существенно отличаются.

16. Школьный период обучения характеризуется крайней догматичностью, которая выражается в неукоснительном выполнении требований программы. Следующий период является периодом углублённой специализации, рационализации и варьирования процесса подготовки. Завершающий период — это период самостоятельного выбора и перестройки характера движений с целью более рационального использования физических возможностей.

17. Педагогические принципы отражают объективные закономерности воспитания мастера боевых искусств.

18. В основе педагогических принципов воспитания в каратэ должна лежать философская концепция о трёхсоставности человека (физическая, интеллектуальная и духовная составляющие) как единого целого.

19. Стремление к идеалу порождает энергию, способствующую достижению вершин мастерства.

20. Воспитание физически здорового, нравствен-

но чистого и интеллектуально развитого человека — вот первостепенная задача боевого искусства.

21. Мастера каратэ невозможно воспитать за короткий срок. Можно лишь научить выполнять некоторые приёмы.

22. Нельзя путать понятия «мастер боевого искусства каратэ» и «мастер спорта по каратэ». Эти понятия из разных сфер жизни.

23. В каратэ без ясной цели воспитательный процесс превращается из движения вперёд в топтание на месте в рамках одних и тех же форм.

24. Степень развития мастерства в каратэ во многом зависит от состояния интеллекта человека.

25. Прежде чем обучать приёмам боя, необходимо создать психофизическую основу.

26. В каждом конкретном случае преподаватель каратэ должен стремиться к воспитанию «неповторимой индивидуальности».

27. Здоровье воспитанников зависит от правильного организационно-методического обеспечения занятий и соревнований.

28. Программа и методика обучения должны быть понятными и научно обоснованными.

29. Общая физическая подготовка направлена на укрепление организма в целом, а специальная физическая подготовка — на формирование физических качеств в русле специализации.

30. Техника каратэ — это те приёмы, которые находят применение в реальном бою.

31. Спортивный поединок — это одна из форм учебного поединка.

32. Реальный поединок — это поединок без ограничения состава действий и способов воздействия на противника.

33. Практика кобудо не имеет никакого отношения к современному каратэ.

34. Соревнования — это не самоцель, а часть процесса обучения.

35. Задача экзамена не только в том, чтобы определить уровень воспитанника, но ещё и в том, чтобы выявить недостатки в воспитательной деятельности.

36. Воспитание индивидуальной мотивации — это одна из важнейших задач этапа начальной подготовки.

37. Главное, что отличает реальный и спортивный поединки, — это их конечная цель.

*Мы должны учиться у древней традиции.
Однако мы не должны во всём полагаться
на неё. В прошлом — боевое искусство
прошлого. Боевое искусство будущего,
вероятно, будет отличаться от боевого
искусства дня сегодняшнего. КАРАТЭ
современной эпохи должно включать в себя
все достоинства традиции и идти вперёд.*
Хошу Икеда, основатель японского каратэ
Дзёсинмон. Из записок. Июнь 1971 года

Понятия КАРА и ТЭ

Значение КУ

Предполагают, что название данного вида боевого искусства изменялось следующим образом: ТЭ (рука) — ТОДЭЙ (рукопашный бой) — КАРАТЭ (китайская рука) - КАРАТЭ (пустая рука) - КАРАТЭДО (путь пустой руки). Существовали также такие промежуточные названия, как: ТОДЭЙ - КЭМПО, ТОДЭЙ - КЭМПО - ДЗЮЦУ, КАРАТЭ - ДЗЮЦУ, КАРАТЭ - КЭМПО и другие.

В первый раз название «каратэдо» (пустая рука) было использовано в августе 1905 года инструктором по каратэ одной из средних школ на Окинаве Ханагусу Тёмо. Очевидно, оно не было тогда общеупотребительным, потому что в книге Фунакоси Гитина «Рукопашный бой на Рюкю-каратэ», вышедшей в ноябре 1922 года, употребляются параллельно два названия: «китайская рука» и «пустая рука».

Вообще нет смысла цепляться за название «китайская рука», если мы признаем, что каратэ — это по своей сути независимая, самостоятельная система, пришло ли оно из Китая или происходит от древнего боевого искусства Рюкю. Давайте попытаемся разобраться, почему произошла перемена названия от «китайской руки» к «пустой руке».

«Иероглиф «пустой» читается не только как КАРА (японское чтение), но и как КУ (китайское чтение). Этот иероглиф символизирует дух БУДО: «защищать голыми (пустыми) руками свое тело от противника». Идущие по этому пути должны избавиться от гордости и «передавать голос пустоты». Они должны научиться «концентрировать свой дух, забыв о пустом». Они должны «быть в пустоте, но обращены вовне». В буддизме есть такое выражение: «Цвет — это пустота (КУ), а пустота (КУ) — это цвет». Если попытаться внимательно рассмотреть, что же такое космос, то мы поймем, что это пустота (КУ). Иными словами, пустота (КУ) — это всё. Существует много видов военного искусства: ДЗЮДО

(мягкий путь), КЭНДО (путь меча), КЮДО (путь лука), ДЗЁДО (путь трости), однако можно сказать, что их путь один — такой же, что и путь КАРАТЭ (пустой руки). В действительности КАРАТЭ (пустая рука) — это начало всего. Именно поэтому я настаивал на употреблении иероглифа КУ (пустой)».

Фунакоси Гитин. «Путь каратэдо», 1956

Изначально КУ — это пустой, полый, то есть отсутствие чего-либо. «Отсутствие» связано с понятием МУ (ничто), которое обозначает состояние недумания, безмолвия, когда человек забывает о сущем. Это необъяснимое состояние, это то, что называют естеством, то есть состояние, в котором человек избавляется от всех беспокойств, посторонних мыслей. Иными словами, МУ (ничто) — это есть КУ (пустота). А КУ — это всё, ибо пустота охватывает собой все сущее. Вот такова философия КУ. Она рассматривает КУ как единство внешней технической и внутренней духовной сторон. Переход от «китайской руки» к «пустой руке» означал привнесение в КАРАТЭ духовного начала и складывание более широкой философии.

Значение ТЭ

Говорят, что в древности военное искусство Рюкю называли ТЭ или ОКИНАВА-ТЭ, а искусство рукопашного боя, пришедшее из Китая, — ТОДЭЙ. В самой Японии также существовали БО-НО ТЭ (рука посоха), КАМА-НО ТЭ (рука серпа) и так далее. Поэтому, вероятно, имеет смысл рассмотреть значение слова ТЭ.

В словаре говорится, что ТЭ — это искусство, техника (приемы), рука, способ, средство. Слово используется в различных терминах, относящихся к искусству или военному делу, не только как рука, и это придает ему более глубокий смысл: борьбу с соперником называют ТЭ-АВАСЭ (дословно — сцепить руки); значительный, грозный — ТЭ-ГОВАИ (страшные руки); очень способный человек — ТЭ-КИКИ (умелые руки); обучение — ТЭ-ХОДОКИ (распутать руки); кроме того, в военном деле есть такие термины, как ЁСЭ-ТЭ (противник, наступающие силы); МАМОРИ-ТЭ (обороняющийся); САКИ-ТЭ (головной отряд, авангард); УСИРО-ДЭ (руки за спиной); ОКУ-НО ТЭ (секрет ремесла); АСА-ТЭ (легкое ранение); ФУКА-ДЭ (глубокая рана); ИТА-ДЭ (тяжелая рана). В этих словах проявляется глубина значения слова ТЭ.

Рука способна принимать различные положения и выполнять различные действия: хватать, бить, хлопать, защищать, брать, вытирать, трогать. В связи с этим имеется множество выражений, передающих наши чув-

ства. Часто слово используется в сочетании со словами «спокойствие», «возбуждение», «ожидание», «беспокойство», «страх», «напряжение», «гнев», «волнение», «восторг», «ненависть», «счастье», «радость». В каратэ также существует множество терминов, в которых используется слово ТЭ, в них отражается особенность искусства рукопашного боя, его неуловимая красота.

Наверное, можно сказать, что основное различие между человеком и животными состоит в том, что руки человека отличаются ловкостью и подвижностью. Кроме того, рука способствовала развитию головного мозга человека. Можно сказать, что рука лежала в основе достижений человеческого общества, которое создало производство, оружие, различные творения искусства. Что же определило такую важность действий рук?

Несомненно, то, что человек встал на ноги.

Прямохождение

Твой дух — дух водяной птицы.

Твои руки — всегда ждут момента.

Твои ноги — всегда действуют.

Песни искусства СО-ДЗЮЦУ

(метание копья) Школы Ходзо-рю

В этих словах также отражены важная, ювелирная, функция рук и сила и двигательная функция ног. Когда человек встал на ноги, руки освободились и стали быстро развиваться. Это было решающей причиной эволюции человека. Человек овладел ремеслом, научился обращаться с оружием, производить товары, создавать творения искусства. Все это произошло благодаря руке.

Мастер йоги Оки Масахиро в своей работе пишет, что «первым условием того, что человек смог встать на ноги, является то, что большой палец ноги у человека хорошо развит». Если мы сравним ногу человека с лапой обезьяны, то увидим, что это действительно так. В древности говорили: «Ноги — в тепле, голова — в холоде». По ноге научились определять состояние организма человека. Говорят, что тело после смерти начинает охлаждаться именно с ног. Тренировка ног необходима для совершения любых действий (не только в каратэ). Железные гэта (традиционная японская обувь, напоминающая сандалии, на двух опорах под подошвой, чтобы ноги не промокали), гэта на одной опоре или высокие гэта в каратэ используются именно для развития пальцев ног. Если ноги больны, ухудшается работа внутренних органов, кровообращения. В йоге также уделяется внимание тренировке пальцев ног, особенно большого пальца. Даже в дзэн-буддизме говорится о том, что необходимо заботиться о своих ногах: «смотри на ноги». Если

ты хочешь сберечь свои руки, ты должен прежде всего беречь свои ноги. Именно поэтому обучение в каратэ начинается со стоек. Тому, кто занимается лишь техникой рук, необходимо хоть раз обратить внимание на свою позу (стойку), чтобы добиться правильных движений ногами.

ДЗЮЦУ и ДО

В древности японское военное искусство БУДО было общим названием для «18 боевых искусств» («Бунгэй дзюхаппан»), включавших в себя КЭН-ДЗЮЦУ, ДЗЮ-ДЗЮЦУ, КЮ-ДЗЮЦУ, БА-ДЗЮЦУ (искусство верховой езды) и другие. Постепенно все они специализировались, углублялись и превратились в соответствующие направления (вместо ДЗЮЦУ стали употреблять ДО). Появилась социальная необходимость в принципах, объясняющих путь (ДО) от военного искусства (ДЗЮЦУ) к искусству, главная цель которого состоит в развитии личности. Переход от ДЗЮЦУ к ДО привел к созданию культуры БУДО в широком смысле. Каратэ также не является исключением. Под влиянием КЭНДО и ДЗЮДО его стали называть КАРАТЭДО. И все-таки, я думаю, что название КАРАТЭ лучше. КАРАТЭДО звучит как-то неестественно и немного режет слух. Вообще я думаю, что название КАРАТЭ уже включает в себя такие значения, как ДЗЮЦУ (искусство) и ДО (путь). В названии КАРАТЭ ДО этот смысл просто усиливается. Нужно отдать должное мудрости древних, которые извлекли из ДЗЮЦУ (искусства) ДО (путь) гармонии и мира. Это имеет большую ценность еще и потому, что люди, провозгласившие путь (ДО) гармонии и мира, сначала овладели искусством (ДЗЮЦУ), а потом заговорили о духовном развитии, не прошли мимо искусства (ДЗЮЦУ), сразу встав на путь (ДО). В любом случае БУДО должно основываться на искусстве (ДЗЮЦУ). В то же время ДЗЮЦУ недостаточно само по себе. Если человек останавливается лишь на ДЗЮЦУ, из него может вырасти тиран. Считать каратэ лишь системой духовного воспитания человека или исключительно системой физического развития — значит не понимать истинный смысл каратэ. Каратэ — это особый путь, способствующий как духовному, так и телесному развитию человека. Но обучение каратэ должно начинаться не с пути (ДО), а с искусства (ДЗЮЦУ). Я против идеализма, презиращего плоть и физическую силу. Я также не согласен с теми, кто говорит лишь об опыте и физическом развитии. Сначала нужно отрабатывать свое искусство (ДЗЮЦУ), потом постепенно переходить от ДЗЮЦУ к ДО. Вскоре вы начнете продвигаться вперед, ставя на один уровень искусство

(ДЗЮЦУ) и путь (ДО), и пойдёте по линии, соединяющей их. Иными словами, «искусство к пути», «путь к искусству». В этом смысле всё равно, с чего вы начинаете постижение каратэ: с пути или с искусства, с теории или с практики. Однако нет ни одной школы, которая бы полностью игнорировала физическую подготовку, потому что без неё каратэ невысказуемо.

МИТИ и ДО

МИТИ (дорога, тропа) не воспринималась древними как этический путь. ДО (путь) являлось правилом, определяющим поведение человека и его мировоззрение. Оно не раскрепощало человека, а, наоборот, сдерживало его в определенных рамках. ДО в некотором смысле является продуктом коллективных норм. В настоящее время нам нужен не путь социального сдерживания, а путь (МИТИ) свободы. В поэтической антологии «Синкокин вака-сю» («Собрание старых и новых песен Ямато») есть такое стихотворение:

Пробираюсь сквозь

густые заросли

горы Окуяма...

Случайно вышел на тропу.

Никто о ней не знает.

«В любом, даже самом густом лесу можно найти дорогу. Автор стихотворения против того, чтобы все дороги и тропинки (МИТИ) были сведены к одному пути (ДО). Мнение о том, что только «БУСИДО» предоставляет человеку дорогу (МИТИ), является не более чем изящным словоблудием».

Уэда Масааки

Это цитата из книги «Путь Японии». Наверное, нет другой страны, где бы уделяли столько внимания понятию пути (ДО). В словаре говорится, что путь — это высший принцип, абсолют. Конфуций говорил: «Путь всегда неизвестен». Тем не менее философия дзюдо, кэндо, каратэдо, кюдо, садо (путь чая), кадо (путь цветка), седо (каллиграфия) и других видов традиционных искусств является в действительности философией пути. Люди открыли множество путей.

Путь (МИТИ) каратэдо — это не более чем путь физического воспитания. Он представляет собой путь самоосвобождения от давления со стороны с помощью закалки своего организма. Это путь телесного просветления. Это путь, ведущий к собственному достоинству; путь, целью которого является свобода тела; это особая философия, позволяющая человеку стать сильным, позволяющая ему реализовать свои истинные намерения. Безусловно, слово «путь» (ДО) употребляется как в широком, так и в узком смысле. Есть множество различных «хороших путей», применяемых в спорте, для

оздоровления, в качестве методов физического воспитания. Однако «хорошие пути», не уделяющие должного внимания техническому искусству (ДЗЮЦУ), не должны иметь ничего общего с каратэ.

Таким образом, есть много разновидностей пути: тропинки, тропки, дорожки, дороги. Однако "путь (МИТИ) в БУДО — это не дорога в физическом смысле. В эпоху «18 боевых искусств» («Бунгэй дзюхаппан») существовала культура ДЗЮЦУ. Это называлось путём самурая (МОНОНОФУ-НО МИТИ). В настоящее время все они изменили свои названия с ДЗЮЦУ на ДО. Военное искусство, бывшее в прошлом тайным и передававшееся по принципу «не выноси за ворота» («монгай фусюцу») или «только одному сыну» («исси содэн»), постепенно стало массовым. Появление пути свидетельствовало о том, что рождается новое массовое течение. Происходит поворот от индивидуального обучения к коллективному: от «узкой тропки» (КОМИТИ) к «широкому пути» (ДАЙДО). Сложно говорить о том, что лучше, ведь и то и другое ведет к своей цели.

КАРАТЭ — начало военного искусства.

Об искусстве «продления»

Исходной точкой искусства каратэ является то, что в нем не используется оружие. Оно основано на мысли о том, что нужно превратить все свое тело в оружие. Каратэ — это искусство пустой руки. Главнейшей идеей каратэ является мысль о том, что мы должны так натренировать свой кулак, чтобы он стал похож на боевое оружие. Мы используем меч, алебарду, лук и стрелы, разное метательное оружие и многое другое. Каждое из этих оружий имеет свои преимущества: алебарда достаточно длинна, стрелы и метательное оружие можно применять на большом расстоянии. Однако искусство рукопашного боя сталкивается с ограничениями в долготе удара рукой или ногой. Удар в действительности нельзя запустить как стрелу. Я хочу сказать этим, что любое военное искусство, кроме бросков, имеет дело с искусством точек и линий по отношению к поверхности. В КЭНДО — это удар по поверхности и ее разрез; использование стрелы и СЮРИ-КЭН (метательное холодное оружие) основано на действии «вонзить», «уколоть».

В каратэ также существует несколько технических способов, определяемых положением точек и линий: ЦУКИ (выпад, тычок), КЭРИ (удар ногой), УТИ (удар), АТЭ (сильный удар локтем или коленом). Отличие состоит лишь в том, что в каратэ нет оружия, кроме самого тела. В этом смысле и стрельба из лука, и метание, и удар посохом, алебардой или мечом пред-

ставляют собой не что иное, как продленный удар (ЦУКИ) в каратэ. Стрельба из пистолета или ружья использует тот же самый способ — способ продления удара. Использование современного оружия позволяет эффективно защищать свое тело и воздействовать на противника. Искусство рукопашного боя — одно из самых первых способов самозащиты.

Самый ранний из них — каратэ. Я не собираюсь приукрашивать каратэ и не пытаюсь показать его более рациональным, чем оно есть. Когда я говорю, что все боевые искусства представляют собой особые техники, построенные на искусстве точек и линий и различающиеся лишь тем, что используют разные способы; когда я говорю, что все они используют способ «продления кулака», то я хочу сказать этим лишь одно: каратэ — это концентрированное начало всех военных искусств. Именно поэтому мы можем использовать оружие, основываясь на логике каратэ.

Нужно заниматься совершенствованием и других древних боевых искусств, имеющих отношение к каратэ, на основе его принципов. Так, можно совершенствовать технику использования другого оружия на основе стойек и телодвижений, применяемых в каратэ. Аналогичное введение новых элементов в другие боевые искусства, например в кэндо, — невозможно. Всё это, несомненно, привело бы к упрочению позиций каратэ в обществе.

Общие точки военного пути (БУДО) и медицины

Состязательность не является основой каратэ. Ставить искусство (ДЗЮЦУ) на второе место — значит не понимать сути каратэ. Каратэ — это особая культура, существующая для человека, поэтому неизбежны были и изменения взглядов на каратэ, изменения самого каратэ в соответствии с исторической эпохой.

Изначально каратэ — это военное искусство, а не физическая активность с целью оздоровления или физкультуры. Однако многие понимают каратэ сегодня именно так. То, что каратэ делает тело здоровым, достойно восхваления. Это очень важная роль каратэ. Это принесло ему широкую популярность. Однако я не согласен с тем, чтобы рассматривать каратэ лишь в одном аспекте — в аспекте популярности или в аспекте его оздоровительного значения.

Нужно понять, что каратэ как военный путь (БУДО) и каратэ как методика оздоровления (ИДО) — два совершенно различных пути. Каратэ играет большую роль с точки зрения оздоровления, с точки зрения духовного воспитания, однако эта система подготовки действует благодаря боевой технике, что отодвигает оздоровление, физическое и духовное воспитание на второй план. Если

бы каратэ ещё и сокращало жизнь людям, то, наверное, можно было бы обойтись и без него. Между тем с древности говорится о большой эффективности каратэ с точки зрения физического воспитания. Различные стойки и ката, выполняемые с соблюдением принципа симметрии, можно считать конкретными примерами оздоровительных методик.

Вместе с развитием современной науки произошли перемены в технике и философии каратэ. Эти изменения происходили на основе западной медицины, в то время как древнее военное искусство базировалось на познаниях о человеческом организме в восточной медицине. На это следует обратить внимание. В древности говорили: «Внешние способности — 3 года, внутренние способности — 10 лет», подчеркивая трудность развития своих внутренних способностей (внутренние органы и техника).

Внешние способности — развитие телосложения.

Их называли также двигательными способностями.

Современное каратэ уделяет внимание главным образом развитию двигательных способностей, однако я полагаю, что мы должны найти путь, объединяющий как внешние, так и внутренние способности.

Чему учит ТАЙТЮ-КЭН стиля НЭН-РЮ

В стиле кэндо Нэн-рю имеется 5 основных методов владения мечом: ГАССЁ-КЭН (руки сложены вместе), МУ-ГАМАЭ (без подготовки) и 3 уровня ТАЙТЮ-КЭН (меч в теле): верхний (ДЗЁДАН), средний (ТЮДАН) и нижний (ГЭДАН). Этот стиль еще сохранился в префектуре Гумма. Исследователь военных искусств Миноути Сойти в своей работе пишет следующее: «Искусство владения мечом, основанное на теории связности (КЭЙРАКУ-РОН — теория восточной медицины, согласно которой человеческий организм рассматривается с точки зрения круговорота КИ (внутренней энергии) и ТИ (крови); на основе данной теории были созданы методы лечения путем иглоукалывания), сформировалось в эпоху Камакура (1186—1333). Это был монашеский стиль Нэн-рю». Метод ТАЙТЮ-КЭН ставил своей целью усиление особых чувствительных точек (КЭЙКЭЦУ или КЮСЁ) на основе теории связности. Вот что пишет Миноути: «Необходимо так подготовить себя, будто на каждом из трех уровней вашего тела (ДЗЁДАН, ТЮДАН, ГЭДАН) рождается меч. Как ветви дерева. Тогда хорошо видны недостающие ветви соседнего дерева. Извне также должно казаться, что из вас вырастают мечи. Это — тайтю-кэн».

Мне несколько раз доводилось наблюдать демонстрацию искусства стиля Нэн-рю. Оно не так краси-

во, как современное кэндо. Техника базируется на теории связности: нужно активизировать всю свою энергию, чтобы достичь максимального результата. Совершенствование организма, ставившее конечной целью подавление противника, в то время было началом «искусства меча», сочетавшего в себе одновременно теорию и практику. Это не являлось проблемой внешнего вида. Таким образом, военное искусство было связано с оздоровлением, с активизацией своей собственной энергии. Понимание философии школы Нэн-рю невозможно без знания взглядов на человеческий организм в восточной медицине. Пройти мимо таких выдающихся систем военного искусства в древнем БУДО нельзя.

Дыхание

Мы живём, поглощая воздух (кислород) и продукты питания. Это превращается в плоть и кровь. Дыхание не только контролирует движение внутренней энергии (КИ) и деятельность системы кровообращения (ТИ), играя при этом важную роль. Остановка дыхания приводит к смерти. В различных сферах науки велось исследование дыхательных методов. В военном искусстве (БУДО) с древности существовали такие способы дыхания, как: КИКО-ХО (способ гармоничного дыхания), НАЙКО (КАН)-ХО (способ внутренней гармонии), ЁКИ-ХО (способ развития дыхания).

Способы дыхания в военных искусствах не просто связаны с его регулированием, а входят в состав действия. Дыхание призвано усиливать физическую мощь и приводить в порядок внутреннюю энергию. Большое значение придаётся связи между дыханием и выполнением технических приемов. Эта идея восходит своими корнями к восточной медицине, в которой человеческий организм рассматривался главным образом как совокупность внутренних органов. Её исходной точкой является мысль об овладении техникой усиления собственного организма на основе круговорота КИ и ТИ и особых чувствительных точек (КЭЙКЭЦУ), используемых в иглоукалывании. Человеческий организм понимался как система, состоящая из внутренних органов, связности КИ и ТИ, чувствительных точек, скелета и мускулов. Эта система довольно сложна для понимания и требует специальных знаний. Современная медицина отвергает значение и само существование круговорота внутренней энергии КИ.

Концепция КИ, передававшаяся с древних времен до наших дней, хорошо понятна для тех, кто занимается военным искусством. Когда КИ сталкивается с недугом (БЁ), наступает болезнь (БЁКИ). В таком же смысле мы используем КИ в словах здоровый (ГЭНКИ — букваль-

но постоянный КИ), решительность (ЦУЁКИ — сильный КИ), малодушие (ЁВАКИ — слабый КИ). Считалось, что поражение внутренних органов ведет к нарушению круговорота КИ и ТИ, что проявлялось в слабых местах тела. По-видимому, фраза «убийство в течение 3 лет», «убийство в течение 10 лет», появившаяся в древности и дошедшая до наших дней, даёт представление о том, что, ударяя особым способом по слабым местам тела, можно вызвать поражение внутренних органов. Однако я против мистификации данной системы знаний дилетантами. В действительности слабые места (КЮСЁ), о которых много говорят в наше время, и КЭЙКЭЦУ (чувствительные точки) в военном искусстве и восточной медицине — это не совсем одно и то же.

Что касается чувствительных точек, только важных насчитывается около 365. Исследования организма по чувствительным точкам ведутся в рамках древних традиционных военных искусств. В одном из первых сборников школы Дзёсинмон говорилось: «Нужно изучать принципы древнего военного искусства и использовать их». Это не просто техника, это поиски взгляда на человеческий организм, на основе которого строится любая техника. Одно время говорили: «У спортсмена нет сильного, здорового тела», имея в виду то, что часто за внешней силой мускулов скрывается слабость внутренних органов. Усиленное внимание к внутренним органам в военном искусстве берёт свое начало в китайском рукопашном бое. Согласно данной теории,

технические приёмы должны выполняться в сооп

ствии с потоками КИ и ТИ. Большое значение при

ётся подготовке мест, являющихся средоточием эй

гии. Во время нападения и защиты должна испол

ваться энергия тела. Существовала даже идея о том,

сила мускулов имеет второстепенное значение. По-

видимому, она оказала большое влияние на японское

искусство, которое использовалось в дзэн-ё

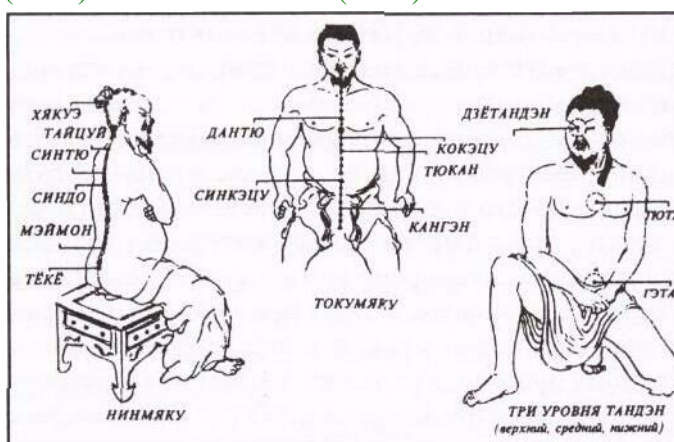
дизме, театре Но, оздоровительных методах, таш

Одной из главных идей в системе дыхания б]

мысль о двух энергетических потоках, один из кс

рых (ТОКУМЯКУ — главная цепь) проходит по

редней части тела, а другой (НИНМЯКУ — заменяющая цепь) — по задней. Как показано на рисунке, данные энергетические потоки стали основой дзэнских методов. Техника концентрации энергии (ТАНДЭН) в нижней части живота также основана на данных принципах. Однако мало кто знает, что существует три уровня ТАНДЭН: верхний (ДЗЁ), средний (ТЮ) и нижний (ГЭ).



Говоря о способах дыхания, сразу вспоминается дыхание ИБУКИ. Часто ошибочно полагают, что целью такого дыхания является усиление организма, однако это не совсем так. В любой из систем дыхания имеются слабые и сильные стороны, свои плюсы и минусы. Имеются также подвиды: верхнегрудное дыхание, брюшное дыхание, обратное дыхание и другие. Вдох называют ДЗИССО, задержку дыхания — МАНСО, выдох — КЁСО. Известны специальные дыхательные гимнастики в йоге. Говорят, что за свою жизнь каждый человек делает примерно одинаковое количество вдохов и выдохов. Частое дыхание ведет к короткой жизни, поэтому нужно стремиться к долгим вдохам и выдохам.

Цель дыхательных упражнений

В древности люди говорили: «Дыхание — это жизнь». Понятно, какое важное значение имеет дыхание в нашей жизни. Однако невозможно добиться правильного дыхания, если не стремиться с помощью его улучшить работу внутренних органов, научиться контролировать процесс кровообращения. В восточных методиках закаливания организма, в военном искусстве дыхание играет центральную роль. Основной задачей дыхания является закалка внутренних органов. Целью дыхательных упражнений в военном искусстве является более четкое выполнение движений (приёмов) путем улучшения работы внутренних орга-

нов и стимуляции системы кровообращения. Нарушения внутренних органов ведут к неправильной работе мышц. С помощью дыхательных упражнений можно контролировать работу мышц.

Утверждают также, что можно научиться контролировать деятельность системы кровообращения, однако я считаю, что это преувеличение. Но если нарушается работа мышц, нарушается также баланс системы кровообращения.

Поэтому я не думаю, что главной целью является регуляция работы внутренних органов. Однако в современном военном искусстве дыханию не придаётся совершенно никакого значения, целью ставится лишь физическая нагрузка, что наносит вред организму. Три необходимых условия закаливания внутренних органов по системе Фудзита «Путь гармонии дыхания и духа» («Сокусин тёва-хо»):

- повышение эластичности легких, увеличение жизненной емкости легких и достаточный газообмен;

- нормальная работа диафрагмы, сердца;

- усиление мышц живота, достаточное стимулирование работы внутренних органов, нервной системы.

Одним из важнейших процессов человеческого организма является кровообращение. Поэтому целью дыхательных упражнений прежде всего является обогащение крови кислородом. Во-вторых, нормальное движение крови. В-третьих, поглощение кровью питательных веществ и так далее. Однако в основе всего лежат укрепление внутренних органов и активизация их деятельности. Без этого достижение вышеуказанных целей невозможно. Если же тренировки, основу которых составляют ката, и дыхательные упражнения не ведут к нормальной циркуляции крови, нарушается и работа мышц.

Виды дыхания

В каратэ существуют способ гармоничного дыхания (ТЁСОКУ-ХО) — для восстановления ровного дыхания и дыхание во время движения. Эти виды различаются по частоте и силе дыхания. Выделяют дыхание ИНЬ и дыхание ЯН.

Виды дыхания в зависимости от частоты и силы:

- 1) Короткий вдох, короткий выдох. 2) Долгий вдох, короткий выдох. 3) Короткий вдох, долгий выдох. 4) Долгий вдох, долгий выдох. Дыхание, сочетающее разные виды, называется волнообразным дыханием (ХАКЭЙ ТОНДО-ХО). Спокойное дыхание через нос называется дыханием Инь, дыхание с сильным выдохом через рот — дыханием Ян. В одних случаях все тело концентрируется и напрягается, в других, наоборот, расслаб-

ляется.

Считается, что правильное дыхание разносит энергию КИ по всему телу. Различают большое (ДАЙ) и малое (СЁ) дыхание. Малое дыхание используется при тренировке лишь верхней части тела: энергия КИ разносится из ТАНДЭН по «главной цепи» (ТОКУМЯКУ) в голову или собирается через «второстепенную цепь» (НИНМЯКУ) в ТАНДЭН. Кроме того, существуют различные способы «промывки мозгов», применяемые в различных учениях, помогающих избавиться от различных беспокойств, раздражения, усталости. Делаем выдох и наклоняем голову вперед. Затем медленно поднимаем голову, делая вдох через нос. Кажется, будто кислород сразу проникает в мозг. Отводим голову назад до предела. На время задерживаем дыхание, затем, наклоняя голову вперед, делаем медленный выдох, будто выплёвывая из головы нехорошие мысли. Следите за медленным выдохом. Мышцы живота также должны участвовать в дыхании.

3 уровня человеческого

тела: верхний (ДЗЁ), средний (ТЮ), нижний (ГЭ)

Способы нападения и защиты в каратэ делятся на три уровня: верхний (ДЗЁ), средний (ТЮ) и нижний (ГЭ). Какой же из них является основным? Как отличить верхний тычок (ДЗЁДАН-ЦУКИ) от среднего (ТЮДАН-ЦУКИ)? Условное деление человеческого тела в спорте и военном искусстве несколько различается. Можно сказать, что это отличие между представлениями о человеческом теле на Западе и на Востоке. В некотором смысле это то, что отличает западную медицину от восточной. Я предпочитаю систему, построенную на представлениях восточной медицины. На Западе за основу берут вес человека, его телосложение. На Востоке — циркуляцию КИ (внутренней энергии) и ТИ (крови). В каратэ центральной задачей является защита от удара в уязвимое место, поэтому принцип деления человеческого тела может быть осно-

ван на особых чувствительных точках (КЭЙКЭЦУ).

Проблема состоит не в том, какой из этих подходов —

западный или восточный — правильнее. Меня это ин-

тересует с точки зрения военного искусства, для того

чтобы претворить традиционное военное искусство в

жизнь.

Современная система, основанная на телосложении

человека, достаточно хорошо известна. Я хотел бы рас-

смотреть систему деления человеческого тела ТЭН —

ТИ — НИН (Небо — Земля — Человек) и теорию слабых мест, или чувствительных точек. Эта система при-

меняется и в китайском военном искусстве. Ее также

называют САНСАЙ (3 дара), что означает 3 функции,

или 3 уровня: верхний (ДЗЁДАН), средний (ТЮДАН) и нижний (ГЭДАН). 3 дара — Неба, Человека и Земли — должны гармонично сочетаться друг с дру-

гом. За эти функции отвечают соответствующие чув-

ствительные точки: ДАНТЮ, ТЮКАН, ИНКО, называемые ДЗЁСЁ (верхний центр — над желудком), ТЮСЁ (средний центр — в районе желудка) и ГЭСЁ

(нижний центр — над мочевым пузырем) соответственно.

Эти 3 центра именовали САНСЁ (3 главные желе-

зы). В древности эти познания передавались из уст в

уста. Современной медициной они не признаются. Од-

нако в это учение входили не только медицинские эле-

менты, но также психологические. Например, говори-

лось о том, что такое чувство, как страх, приводит к на-

рушению внутреннего баланса. Считается, что САН-

СЁ самым тесным образом связаны с циркуляцией

энергии КИ, а мочевые мускулы (ТАТИ-СУ ДЗИ) спо-

собствуют развитию этих центров.

Приветствие и поза

В японском военном искусстве сформировался

следующий принцип: «Всё начинается с поклона и всё

заканчивается поклоном». Требуется также, чтобы во

время выступлений в движениях чувствовался этот поклон.

Небольшой поклон, соответствующий обычному

приветствию, называется СЮ. Кроме того, в каратэ

имеется особое приветствие, называемое КЭНРЭЙ

(дословно — поклон кулаком), которое используется

при концентрации своего духа и тела. Его форма и вид

зависят от ката. Часто оно совсем не выполняется. Дви-

жения в ката выполняются не просто как демонстра-

ция нападения и защиты. Часто в ката ставится какая-

нибудь философская проблема.

Например, сжатый кулак обозначает силу и борьбу,

открытая ладонь — любовь и гармонию. Таким спосо-

бом можно выразить добро и зло, Инь и Ян. Это явля-

ется духовной стороной выступления, его философи-

ей. Иногда КЭНРЭЙ связан с физической или духов-

ной концентрацией. По-видимому, это определяется

представлениями о человеческом теле в восточной ме-

дицине, которые проявляют себя в китайском военном

искусстве. Приветствие осуществляется для концент-
рации энергии в ТАНДЭН, для активизации чувствительных точек, для самоконтроля. Особое внимание уделяется точке ДАНТЮ, являющейся центром среднего ТАНДЭН, имеющей важное значение для регуляции внутренней энергии КИ. В древнем дзю-дзюцу также использовалась техника концентрации: ладони складывались внизу живота, у нижнего ТАНДЭН.

Понятно, что это связано с делением человеческого тела на 3 уровня.

Различают такие виды поклона кулаком (КЭНРЭЙ),

как ГАССЁ (сложенные вместе ладони рук), ХАНГАССЁ

(полусведенные ладони рук, руки вдоль тела), ХОКЭН

(охват кулака ладонью другой руки), КАСАНЭ-ТЭ (сло-

женные одна на другую ладони рук), КАКУСИ-ТЭ (спря-

танная рука) и другие.

Необходимые знания о КАТА,

традиционные КАТА

и их классификация

По большому счету ката можно разделить на две

большие группы: ката стиля Сёрин (Шаолинь) и ката

стиля Сёрэй. Географически можно разделить ката на

Сюри и Наха. Некоторые утверждают, что нужно вы-

делять также ката школы Томаритэ. Все ката имеют

свои особенности, проистекающие из вышеуказанных стилей и школ. Даже если взглянуть на положение рук перед выполнением ката, мы увидим, что в школе Сюри принято держать руки на уровне поясницы, а в школе Наха — чуть повыше, на уровне груди. Ката отличаются — как положением тела, так и техникой выполнения, поэтому нельзя призываться придерживаться лишь одного способа выполнения. Всего насчитывается около 75 различных ката, включая традиционные ката. Давайте перечислим их. Ката школы Сюри тэ (включая Томаритэ): ПИНАН (СЕДАН - ГОДАН); НАЙФАНТИ (СЕДАН - САНДАН), иногда ее называют ТЭККИ; БАС-

САЙ (иногда говорят «ПАССАЙ», 5—6 видов: БАС-САЙ-ДАЙ, БАССАЙ-СЁ, ТИЯТАН ЯРА-НО БАС-САЙ, ОЯДОМАРИ-НО БАССАЙ, ИСИМИНЭ-НО БАССАЙ, ТАХАТА-НО ПАССАЙ); ВАНСЮ (также называют ЭМПИ, практиковалась в школе Томаритэ); АНАНКУ; СЭЙСАН (существует 5—6 видов, иногда называется ХАНГЭЦУ); УСЭСИ; НИСЭСИ; ТИНТО (также ГАНКАКУ); КУ СЯНКУ (6 видов: КУ СЯНКУ-ДАЙ, КУ СЯНКУ-СЁ, СИХОКУ СЯНКУ, ТИБАНА КУ СЯНКУ, ЯРА КУ СЯНКУ, другое название КАНКУ); ДЗИОН; ДЗИКО; ДЗИТТЭ; ВАНКАН; УНСУ; СОТИН, ТИНТЭ; СЁИН, РОХАЙ (ката школы Томаритэ); ДЗИИН и другие.

Ката школы Нахатэ:

САНТИН; САЙФА; САЙСЭРУ; СИСЁТИН; СУПАРИМПАЙ; СЭСАН; СЭ-ЭНТИН; СЭХАЙ; ТЭНСЁ; БЭТТЮРИН; КУРУРУНФА; СИСОТИН; ГЭКИСАЙ; ГЭКИХА и другие.

Ката других школ:

КАНТОН; КАНСЯБУ; САНДАРУЙ (САНРУЙ); СЭЙТИН; СЭРУЙ; УМПИН; РОТИН; НИСЭПАЙ; ХАУФА; НУНФА и другие.

В 1937 году представители различных школ и стилей договорились создать основные ката (КИХОН-

ГАТА), разделив их на 12 уровней, однако это не получило широкого распространения. Была попытка создания единой ката по учебному каратэ, однако она тоже закончилась ничем. Необходимо изучать ката, уважая руководящие принципы и системы, принятые в различных школах и стилях, оценивая по достоинству их особенности. Имеются различные пути, ведущие к вершине.

МУКАНДЭЙ и ТЁДЭДЭЙ

Военное искусство изменялось в соответствии с требованиями исторической эпохи. Не было исключением и каратэ. Названия и содержание ката также изменялись. В отличие от чисто японских военных искусств история каратэ до эпохи Мэйдзи (1868—1911) таит в себе много загадок. Важнейшей вехой в развитии каратэ стал указ об упразднении княжеств и создании префектур (1879), обозначивший переход от древнего каратэ к современному.

«Святой» рукопашного боя Итосу, считающийся создателем современного каратэ, занимался обучением каратэ в школе (1905). В это время утверждается название КАРАТЭ. Оно включает в себя новые спортивные элементы. Примером этого может служить распространившаяся сегодня повсеместно ката ПИНАН (СЕДАН - ГОДАН). Необходимо отметить, что Итосу называл древние ката МУКАНДЭЙ (древняя рука), отличая их от ката современного каратэ. Из таких ката можно назвать КИЯТАКЭ-НО ТИНТО, ЯРА КУ СЯНКУ, ОСИРО-НО ПАССАЙ. МУКАНДЭЙ близка по своей форме технике Сюригэ и Нахатэ.

Феномен разнообразия названий и содержания возник из «древней руки». Такое явление, когда одна и та же ката носит разные названия, или отличается по содержанию, или видоизменяется в совершенно различные ката, называется ТЁДЭДЭЙ (рука старшего и младшего брата). В этой связи очень интересно мнение бывшего главы Окинавской ассоциации каратэ Канэсима Синёю. Он говорил, что, по-видимому, ката ВАНСЮ и УНСУ, ТИНТО и ТИНТЭ, ДЗИОН и ДЗИИН, ВАН КАН и КО КАН также можно считать примером ТЁДЭДЭЙ.

Цель КАТА

В японском БУДО с древности существовали ката. В настоящее время в каратэ часто проводятся соревнования по кумитэ, однако изначально тренировки строились в основном на ката. Особенность каратэ как раз состоит в выполнении ката. Неправильно недооценивать значение ката и стремиться лишь к соревновательности в виде кумитэ. В каратэ есть древние ката и ката, появившиеся сравнительно недавно. Есть длин-

ные и короткие, простые и сложные ката. Каждая из них имеет свои особенности и свою цель.

По своей структуре ката состоят из приемов каратэ, таких как ЦУКИ, УКЭ, КЭРИ, НАГЭ. По своему характеру ката можно разделить на базовые (КИХОН-КАТА), тренировочные (ТАНРЭН-КАТА) и изменённые (ХЭНКА-КАТА). Имеются также специальные приемы против вооружённого и против безоружного человека, которые можно назвать прикладными ката (ОЕ-КАТА). Изучать ката нужно последовательно и системно, точно так же как изучают каллиграфию: сначала стиль СИН (правильный, истинный), затем стиль ГЁ (идуший), затем СО (буквально: трава — скоропись).

Цель КИХОН-КАТА

(уровень СИН)

Целью ката, принадлежащих к категории КИХОН-КАТА, является выполнение продвижения вперед, отступления, поворотов в правильной стойке, при правильном нападении и правильной защите, по установленной линии. Основной задачей является отработка правильных стоек, движений ног, достижение правильности нападения и защиты, скорости и мощности для приобретения основных навыков.

Цель ХЭНКА-КАТА

(уровень ГЁ)

Если при изучении КИХОН-КАТА каждая стойка и каждое движение выполняются очень тщательно и последовательно, то при изучении ХЭНКА-КАТА вносятся некоторые изменения. В каллиграфии стиль ГЁ является очень практичным. В каратэ точно так же осуществляются некоторые разумные, правильные сокращения, изменяется движение ног.

Цель ОЕ-КАТА

(уровень СО)

Цель — добиться с помощью ката ясного понимания особенностей больших (ДАЙ) и малых (СЁ) приёмов, дыхания Инь и Ян, принципов ГО (твердость) и ДЗЮ (мягкость), ДО (движение) и СЭЙ (покой), ТАЙ (тело) и Ё (цель, намерение). Безусловно, добавляются различные духовные моменты. Основной упор делается не на быстроту выполнения приёмов, а на правильный выбор дистанции (МААЙ) и на умение правильно выбрать момент для нападения. Термины движения «стоять», «идти», «бежать» (ТАЦУ, АРУКУ, ХАСИРУ) обозначают не реальное движение, а скорость выбора момента для выполнения приёма по отношению к предполагаемому противнику. Однако ката — это всего лишь выполнение отдельных приёмов, поэтому нет возможности действительно использовать шанс во время их выполнения в отличие от кумитэ. Скорость

выбора момента обозначает скорость выполнения движений ката, являющейся образцом нападения и защиты, от которой должно быть отброшено всё лишнее. Упор должен делаться на духовную сторону, а не на технику. Это должно быть похоже на медитацию в движении.

Большие (ДАЙ) и малые (СЁ) КАТА

Как известно, существуют большой БАССАЙ (БАС-САЙ-ДАЙ) и малый БАССАЙ (БАССАЙ-СЁ), большой КАНКУ (КАНКУ-ДАЙ) и малый КАНКУ (КАНКУ-СЁ). Попытаемся разобраться в истоках большой и малой форм ката и их значении. Давайте вспомним одновременно такие понятия, как верх и низ. В традиционном японском военном искусстве имеются такие термины, как ДАЙГАСИ, ТЮГАСИ, СЁГАСИ. Главным образом это обозначает дистанцию (МАОЙ): большую (ДАЙ), среднюю (ТЮ) и малую (СЁ) соответственно, однако это также связано с большой и малой формами выполнения технических приёмов. В китайском военном искусстве также имеются термины ДАЙКА и СЁКА. Поэтому можно предположить, что эти термины в каратэ сформировались под влиянием китайского военного искусства.

Кроме того, в китайском военном искусстве имеются такие выражения, как ТЭИ-ГАСИ (установленное), ХЭН-ГАСИ (изменённое), КАЦУ-КАСИ (действующее), обозначающие систему движений ног. В состав большого приёма включен малый прием, поэтому обучение начинают с большого. ДАЙКА, ТЮКА и СЁКА обозначают большое, среднее и малое расстояние между противниками, или, другими словами, МААЙ. Имеется ещё один термин — КЭЙСЭЙ (положение). Существует три положения: большое, малое и среднее. Необходимо обратить внимание на выполнение большой и малой форм ката. Большая форма богата количеством наступлений, защит и другими действиями. В состав большой формы входит малая, а в состав малой — большая. Несмотря на различие в названиях, часто в действительности они по содержанию почти одинаковы. При выполнении БАССАЙ-ДАЙ, КАНКУ (КУ СЯНКУ)-ДАЙ цель состоит в использовании большого расстояния (ДАЙ-НО МААЙ) и большого положения (ДАЙ-НО КЭЙСЭЙ). При выполнении малой формы ката — малого расстояния (СЁ-НО МААЙ) и малого положения. Нельзя заниматься лишь одними большими формами ката или лишь одними малыми. Они неразрывно связаны, точно так же как твердость и мягкость, верх и низ, сила и слабость, движение и покой. Если бы в состав малой формы не входила большая, а в состав большой — малая, то дело

закончилось бы простым перечислением и разделением этих двух видов ката.

Если во время соревнования ката четко не определена, легко можно перепутать большую (ДАЙ) форму с малой (СЁ). Если четко не определять, большая это ката или малая, смысл большой и малой ката пропадает. Дело не в названии, а в содержании. Нужно научить-ся его различать.

КАТА — это не искусство

Цель военного искусства состоит в воспитании ТАЙ и Ё. Есть люди, считающие, что ката помогают в реальном поединке, и есть люди, считающие, что выполнять ката нет никакой необходимости, так как невозможно применить их в свободном поединке. Ката в каратэ помогают человеку освоить основные приемы, научиться делать основные движения, стойки, овладеть способами дыхания, закалить свой дух и тело. Неправильно считать, что движения во всех четырех направлениях обозначают, что ката может быть использована против четырех противников. Безусловно, когда действие направлено назад, необходимо мысленно представлять там противника. Если бы ката в каратэ были направлены против воображаемого нападения противника, они состояли бы из одного удара, как в иайдо (фехтование мечом сидя).

Нужно обратить внимание на то, что каждая из ката в каратэ направлена на воспитание в человеке какого-либо навыка. Прежде всего ката служат развитию ТАЙ (тело, форма), которое, в свою очередь, является базисом для развития Ё (цель, смысл). Известный драматург театра Но Дзэми писал в «Предании о цветке стиля» («Фуси кадэн-сё»):

Если ТАЙ — это цветок,

Ё — это его аромат.

Если ТАЙ — это луна,

Ё — это её свет.

Фунакоси Гитин говорил, что ката и реальный поединок — совершенно разные вещи. Здесь также имеет место различие между ТАЙ и Ё. Каратэ — это не просто драка. Его цель состоит в том, чтобы освоить ката, сохранить свое достоинство, расширить свое мировоззрение, закалить свой дух и в конечном счете победить. Смысл ката окончательно проявляет себя в тот момент, когда приёмы, отработанные как ката, приносят свой реальный эффект как искусство (ДЗЮЦУ).

Техника ката является лишь основой для перехода к искусству, а не самим искусством. Для искусства необходимо умение выбрать удобный момент, чего нет в ката. Искусство рождается стихийно: для того чтобы простой прием превратился в искусство, необходима закалка в кумитэ. Однако если стремишься лишь к искусству, для

тебя цель оправдывает средства, что ведет к плохому качеству выполнения ката и приемов и в конечном счете к самостоятельности. Глубина японского военного искусства состоит в том, что оно основано на двух принципах: ката помогает отточить мастерство, закалить свой дух, добиться правильной осанки, а кумитэ — отшлифовать своё искусство. Техника и искусство взаимосвязаны, поэтому необходимо совершенствовать своё искусство, оттачивая технику, и совершенствовать технику, оттачивая искусство. Есть выражение «выходи из ката», обозначающее необходимость шлифовки искусства вне ката. Искусство не есть что-то установленное и застывшее, овладеть им можно лишь на основе богатого опыта.

О ТАЙ и Ё

Киятакэ Тётоку говорил следующее:

«Существует несколько десятков ката, однако все они служат одному: воспитанию ТАЙ или воспитанию Ё. Стиль Сёрэй-рю уделяет больше внимания ТАЙ, стиль Сёрин-рю — Ё. У каждого из них есть свои достоинства и недостатки, однако не стоит делать преждевременных выводов о том, что лучше».

ТАЙ — сущностная характеристика, обозначающая совершенствование субстанции. Ё — поверхностный феномен, обозначающий способ применения. Однако в ТАЙ присутствует Ё, а в Ё — ТАЙ, поэтому следует иметь в виду, что существуют две разновидности ТАЙ и Ё. В древности основной упор делали на развитии ТАЙ, сегодня, в связи с развитием спортивного военного искусства, имеется тенденция к тому, чтобы уделять первостепенное значение Ё. Одностороннее толкование ТАЙ и Ё крайне нежелательно.

Знаменитое выражение Дзэами о том, что «если ТАЙ — это луна, то Ё — это её свет», говорит о том, что он отстаивал в «Предании о цветке стиля» необходимость развития ТАЙ. Однако если бы не было света луны (Ё), было бы очень сложно познать её сущность (ТАЙ). Говоря о месте ТАЙ и Ё в военном искусстве, можно сказать, что нужно совершенствовать своё ТАЙ (ката), занимаясь Ё (кумитэ), и совершенствовать Ё, не забывая о ТАЙ. Занимаясь лишь выполнением ката, невозможно добиться мастерства в кумитэ. Поэтому необходимо развить в себе как способность быстро реагировать на любое нападение (Ё), так и практиковаться в ката (ТАЙ). Это можно выразить словами: «Выходи из ката, возвращайся в кихон».

Если не обращать внимания на кихон и ката, занимаясь лишь кумитэ, Ё превращается в ТАЙ. Человек начинает думать, что это и есть ТАЙ, его движения становятся неправильными. Это подобно тому, как

человек, носящий на своей спине кошку, через некоторое время привыкает к этому и начинает принимать своё положение за естественное, хотя на самом деле его осанка очень неправильна. Необходимо четко различать сущность ТАЙ и Ё и не смешивать их.

ТАЙ-НО СЭН и Ё-НО СЭН

Имеются 3 термина, обозначающих 3 тактики ведения боя: СЭН-НО СЭН (захват инициативы с самого начала), ТАЙ-НО СЭН (перехват инициативы) и ГО-НО СЭН (поздний захват инициативы). Кроме того, в традиционном военном искусстве большое значение придавалось ТАЙ и Ё на начальном и конечном этапах. Иными словами, то, что происходит из ката, называли ТАЙ, а то, что зависит от духа, — Ё. ТАЙ-НО СЭН (формальная инициатива) обозначает нападение с использованием ТАЙ и защиту с использованием Ё: нужно занять оборону и хладнокровно атаковать. Ё-НО СЭН (реальная инициатива) — нападение с использованием Ё и защита с использованием ТАЙ: нужно измотать противника и разрушить его оборону.

«Если ты хочешь одолеть противника, используя ТАЙ, ты должен разгадать его намерения и убить его Ё. Если ты хочешь одержать победу, используя Ё, ты должен по достоинству оценить его сильные и слабые стороны и разрушить его ТАЙ».

«Иккэнсай Кэмпо-сё»

(Трактат о «законе меча»)

Техника и искусство

Техника — это базовые приёмы (КИХОН), а также их различные сочетания. Ката называют выполнение особой последовательности различных приемов, таких как ЦУКИ, КЭРИ, УКЭ, ХАРАИ, УТИ. Основой ката являются базовые приемы (КИХОН-ВАДЗА).

Приёмом (ВАДЗА) называют определённое действие, с помощью которого можно отразить нападение противника или, если это сопровождается правильной контратакой, подавить его. Начинающие немедленно хотят выполнять приёмы. Однако это не имеет никакого эффекта. Выполнение приёма ведёт к потере равновесия. Они не знают, что приём — это «мёртвое тело», потому что само по себе оно бесполезно. Техника оживает, когда становится искусством. Когда во время реального поединка впервые возникает сила Ё, происходит воскрешение техники в качестве искусства. Люди часто путают хорошее знание приёмов с силой. Нет никакой пользы от знания ката, которую ты не можешь использовать. Однако искусство без техники также не может называться истинным искусством.

Искусство достигается многочисленным повторением приёмов. Именно благодаря тому, что в основе всего лежит техника, возможно само искусство. Искусство рождается в процессе свободного состязания. В поединке применяются различные ухищрения: сери[^]нападений, обман, ложная атака. Для того чтобы достичь в этом большого мастерства, необходимо много упорства и мужества. Искусству невозможно обучить, Мастер может научить лишь правильному выполнению приёмов и объяснить, как их можно использовать в поединке. Может научить трём тактикам ведения боя (СЭН-НО СЭН, ТАЙ-НО СЭН и ГО-НО СЭН) и внушить понимание неразрывности духа, техники и тела (СИН-ГИ-ТАЙ). Техника и искусство — совершенно разные вещи. Именно поэтому необходимо пролить немало пота для того, чтобы сделать технику настоящим искусством.

Выходи из КАТА

Даже наблюдая за выполнением ката в кэндо или нагината (искусство владения алебардой), понимаешь, что в них проявляется принцип борьбы. Большое значение придается умению провести приём в самый удобный момент. Так ката помогает превратить технику в настоящее искусство. Конечно, любая схватка — это «маленькая война», успех в которой зависит от самых различных факторов. Именно в реальном поединке рождается настоящее искусство.

Выполнение ката в каратэ ставит своей целью развитие своего тела без противника. Иногда выполняют целые сочетания приёмов, однако применить их в свободном поединке очень сложно. Основная цель ката состоит в совершенствовании приёмов. Может быть, некоторые люди и называют это «танцем кулака», однако ничего страшного в этом нет. Здесь уместно вспомнить слова «выходи из ката».

Это похоже на то, как человек в детстве приобретает различные знания, создает некий фундамент и уже потом выходит в общество и начинает использовать их. Для этого необходим посредник. Совершенствуя свою технику с помощью ката, человек закаляет свой дух. Это не означает, что ни в коем случае нельзя выходить за эти рамки. Использовать данные навыки в свободном кумитэ непросто — ТАЙ находится в совершенстве, но Ё ещё спит, так как человеку не хватает опыта. То же самое происходит с молодым человеком, входящим в большую жизнь. Делая упор лишь на ката, вы совершаете ошибку. Знание техники нельзя смешивать с настоящим искусством. Истинное значение выражения «выходи из ката» состоит в том, чтобы применять в реальной жизни технику, отточенную путём выпол-

нения ката, и сделать её настоящим искусством.

Возвращайся в КИХОН

Я уже говорил о том, что базовая техника и ката не являются искусством, что это всего лишь его фундамент. Одним из главных пунктов, связывающих технику с искусством, является то, что даёт возможность **применить** технику в реальном поединке. Искусство

стремится к сильному эффекту. Чтобы добиться хорошего результата в применении, нужно совершенствовать базовую технику, выполнять ката, заниматься с макивара. Эта мысль привела к появлению следующих выражений: «Начинай с кихон, возвращайся в кихон», «Один меч превращается в 10 000 мечей, а 10 000 мечей — в один».

В кумитэ имеются различные методы и приёмы. Искусство проявляется в нём в различных формах. Однако если недостаточно силы и ловкости, чтобы отразить нападение, ни о каком искусстве не может быть и речи. Эффективность удара может быть совершенно разной. Нужно по достоинству оценить мудрость идеи закалки кулака с помощью макивара, что привело к эффективности искусства. Техника каратэ стала очень мощной (эффективной). Это отличает каратэ от других видов военного искусства. Однако не нужно полагаться лишь на силу, так как глубина и суть каратэ заключаются в том, что в нём огромное значение придаётся правильной позе и духовному воспитанию. В выражении «возвращайся в кихон» имеется духовный смысл возвращения к истокам, возвращения к началу. Простой путь по спирали, на каждом из витков которого оттачиваются телодвижения, происходит физическое и духовное развитие, повышается уровень мастерства.

Искусство — стихийно

Вообще нужно сказать, что искусство может присутствовать в определенном смысле во всем. Однако для того чтобы искусство проявило себя, необходим посредник. В искусстве каллиграфии таким посредником является кисть и тушь, в искусстве аранжировки цветов — цветок, для художника это — холст и краски. В военном искусстве уровень мастерства можно определить с помощью противника. Отточить свои приёмы, сделать эти приёмы настоящим искусством можно лишь в процессе поединка. Современный способ достижения искусства путём свободного кумитэ по сравнению с древностью, когда мастерство оттачивалось на поле боя, можно назвать научным. Главным отличием является психологическое состояние человека на войне — он всегда находится между жизнью и смертью. Чем больше и чаще применяешь технику в

реальном поединке, тем выше поднимается уровень твоего мастерства.

ДЗЁ, ХА, КЮ

Даже в любом романе есть свои структурные части такие как завязка, основная часть, поворот сюжета и развязка. Это последовательное изменение повествования. В музыке также имеется определённый порядок развития мелодии. В изменении обязательно присутствует САБИ (легкая грусть, печаль одиночества — термин японского искусства). Ритм, рождающийся в процессе данного изменения, заставляет человека радоваться, грустить. Ритм — это то, что соединяет пространство и время. Обычно выделяют 3 этапа развития — начало, середину и конец. То же самое мы видим в театре Но, в танце в других видах искусства.

Термины ДЗЁ, ХА и КЮ обозначают ритм выполнения технического приема. Особое значение в этой связи играет фактор времени.

КАТА и принципы

ДЗЁ, ХА, КЮ

Обратите внимание на выполнение ката в иайдо. В каждом из движений присутствует размеренность. Можно сказать, что «ката живет». Это указывает на высокий уровень мастерства выполняющих эти ката, а также на то, что структура самой ката подчиняется принципам ДЗЁ, ХА и КЮ.

Ката в иайдо состоят всего лишь из одного движения, в то время как в каратэ они могут быть достаточно продолжительными. Уже только поэтому необходимо выполнять ката на основании данных принципов. Однако в действительности этому не придаётся должного значения.

ДЗЁ обозначает начало. Оно должно протекать спокойно и размеренно. ХА (буквально — разбивать, разрушать) располагается между ДЗЁ и КЮ. ХА разрушает размеренность ДЗЁ. КЮ (быстрый, спешить) по своей скорости превосходит ХА и является завершением ката. Эти принципы определяют ритм всей ката, но в то же время должны проявляться и в каждом, отдельно взятом движении.

Когда техника, отшлифованная таким образом, превращается в истинное искусство, между ХА и КЮ появляется самое важное — ритм. Другими словами, настоящее искусство рождается именно между ХА и КЮ. ДЗЁ помогает ХА. ХА, в свою очередь, помогает КЮ. Если бы ДЗЁ, ХА и КЮ не были взаимосвязаны друг с другом, они превратились бы в простую формальность.

В последнее время особенно популярны стали соревнования по ката. В основном все стремятся к внешней красоте и мощности, при этом забывая о принци-

пах ДЗЁ, ХА, КЮ, которые должны проявляться как в структуре всей ката, так и в её отдельных движениях. Порядок, определяемый временем — прошлое, настоящее и будущее, — свойственен всем явлениям нашего мира. Ката в военном искусстве — всего лишь миниатюра этих явлений.

Что такое КУМИТЭ

Систему обучения каратэ можно разделить на 3 основные части: КИХОН, КАТА и КУМИТЭ. Ката выполняются независимо, единолично, а кумитэ — коллективно. По-видимому, слово «кумитэ» происходит от первоначального названия искусства каратэ — ТЭ. Возможно, на название повлияло также и КУМИ АЙ-ДЗЮЦУ, о котором говорится в «Записках о большом острове». Кумитэ означает «сцепить руки».

Виды КУМИТЭ

Как только появилось кумитэ, началось его развитие и исследование. Образовались две системы: ЯКУ СОК КУМИТЭ (условное кумитэ; буквально — договоре] ность, обещание) и ДЗИЮ КУМИТЭ (свободное кумитэ). В свою очередь, ЯКУ СОКУ КУМИТЭ распало' на ИППОН КУМИТЭ (одноступенчатое кумитэ

НИХОН КУМИТЭ (двухступенчатое кумитэ) и другие виды, аДЗИЮ КУМИТЭ - наДЗИССЭН КУМИТЭ (практическое кумитэ) и СИАЙ КУМИТЭ (спортивное кумитэ).

ЯКУСОКУ КУМИТЭ

Если бы в нашем мире не существовало понятия ЯКУ-СОКУ (обещание, уговор, договорённость), в нём не было бы ни закона, ни порядка. Термин ЯКУСОКУ КУМИТЭ появился как противоположность ДЗИЮ КУМИТЭ. Существуют различные виды ЯКУСОКУ КУМИТЭ, каждый из которых преследует свою цель.

КИХОН КУМИТЭ (базовое кумитэ) главным образом ставит своей целью отработку правильного нападения и защиты, правильной осанки и стойки, правильного дыхания и умения правильно выбирать дистанцию, правильно перемещаться. Иногда упор делается на скорость, иногда на силу.

Техника ИППОН КУМИТЭ, САМБОН КУМИТЭ (трехступенчатое кумитэ) более сложна. Здесь требуется точность выполнения приёмов. Так как место удара определено заранее (обусловлено), необходима твёрдая решимость закончить поединок одним ударом. Если не подходить к этому серьезно, то не будет никакой пользы ни для нападающего, ни для того, кто защищается.

Как я уже говорил выше, форма и вид ЯКУСОКУ КУМИТЭ зависят от цели и метода. Необходимо различать сам метод условного кумитэ и форму ку-

митэ (КУМИТЭ-КАТА). Форма кумитэ подразумевает сокращённое использование техники и дистанции. Очень важной является умелая реализация момента. Форма кумитэ выявляет самую эффективную технику.

КАКЭДАМЭСИ

В древности, когда каратэ передавалось тайно, на Окинаве было место для поединков, называвшееся КАКЭДАМЭСИ. Это было место, на котором проходили поединки между желавшими проверить свое мастерство и именитыми мастерами каратэ. Были люди, которые скрывали своё мастерство и отказывались от таких поединков.

В том, что каратэ развивалось тайно, можно найти особенности социального развития Окинавы. Про Адзато Ясуцунэ, учителя Фунагоси Гитина, рассказывают следующее:

«Когда Адзато был уже владельцем поместья, начались беспорядки: кто-то стал по ночам обижать прохожих. Говорят, что все люди в деревне тогда занимались военным искусством. Многие молодые люди не прочь были показать своё мастерство и силу. Вот кто-то из таких молодцов подстерегал каждый вечер прохожих и избивал их. Адзато, узнав об этом, переоделся и однажды ночью вышел на улицу. На него напали, и он дал здоровую затрещину. На следующее утро он созвал всех жителей деревни. Одного парня не было. Оказалось, что у него на лбу огромная шишка. Стало понятно, что именно он и есть преступник. Этот молодец, узнав, что ему попало от самого Адзато, был просто поражён. Беспорядки прекратились».

КАКЭДАМЭСИ похоже на ночной разбой, служащий для того, чтобы проверить свои способности. Основатель стиля Сёрин-рю Тибана Асанобу говорил: «Если вдруг узнают, что ты занимаешься каратэ и часто участвуешь в схватках, то просто так не отделаешься». Говорят, что после трех лет занятий у Итосу ещё никто не знал, что Тибана действительно обучается каратэ. Об особой таинственности каратэ говорят многие из «святых» рукопашного боя.

ДЗИЮ КУМИТЭ

(СВОБОДНОЕ КУМИТЭ)

ДЗИЮ КУМИТЭ иногда называют ХЭНТЭ (изменённая рука). В последнее время всё чаще его называют просто КУМИТЭ, или ФРИ. В ДЗИЮ КУМИТЭ также различают в зависимости от цели тренировочное кумитэ, спортивное кумитэ и практическое кумитэ.

Тренировочное кумитэ является методом совершен-

ствования техники и не ставит своей целью победить противника. В основном это тренировка для восполнения каких-то отдельных пробелов в технике или отработка новых приемов. Начальной ступенью свободного кумитэ является ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ: нападающий делает лишь одну свободную атаку, защищающийся должен отразить её и контратаковать. Ещё одним видом кумитэ является спортивное кумитэ, построенное на системе баллов: ВАДЗА-АРИ (приём проведен, очко) и ИППОН (чистая победа). Здесь требуется особая собранность. Исход может зависеть от одного удара. Поединок происходит в пределах установленного времени. Тренировки направлены на то, чтобы достичь преимущества над противником. Необходимо стараться, чтобы атаки противника не достигали верхнего (ДЗЁДАН) и среднего (ТЮДАН) уровня. Иначе тебя может одолеть и человек, обладающий более низким даном или кю. Необходимо отрабатывать такие приёмы, которые выгоднее оцениваются по системе баллов (очков). Это непросто. Практическое кумитэ — вид свободной, не ограниченной ничем схватки, в которой можно применять любые приёмы. Поэтому во время тренировок необходимо так отшлифовать все приёмы, чтобы ты мог их использовать в любую минуту. В практическом кумитэ применяют запрещённые во время соревнований действия. Поэтому необходимо свободно выполнять такие приёмы, как: ЭМПИ (удар локтем), УРАКЭН-НО КОУТИ (малый удар перевёрнутым кулаком — тыльная сторона внизу), НУКИТЭ (рука-копье), ТЭЦЦУЙ (удар-молот), ХИДЗАЦУЙ (удар локтем сверху вниз), КОКЭН (удар внешней стороной запястья), ХАИТЭ (КАСУМИ) (внутреннее ребро ладони), АТАМА-ЦУКИ (удар в голову), КИНТЭКИ (удар в пах), ИППОНКЭН (удар одним кулаком), ХИРАХА-САМИ (рука-ножницы), НАГЭ (бросок), СИМЭ (удушение), КЭРИКОМИ (удар разгибом ноги) и другие. Нападающих может быть несколько. Проводятся тренировки двух против одного и трех против одного. Есть особый вид кумитэ против оружия. Чаще всего эти приёмы отрабатываются в рамках ЯКУСОКУ КУМИТЭ.

Свободное КУМИТЭ — это практический способ для того, чтобы достичь высокого искусства. Как я уже говорил в разделе о ТАЙ и Ё, овладеть искусством без ДЗИЮ КУМИТЭ практически невозможно. Одной теории для этого мало.

Для свободного кумитэ нужно следующее:

- 1) Свободное использование ударов руками и ногами.
- 2) Хладнокровие и свободное движение: умение свободно перемещаться и проводить комбинации

приёмов.

3) Чувство дистанции, способность выбрать самый подходящий момент для атаки, умение использовать тактику ТАЙ-НО СЭН, ГО-НО СЭН или СЭН-НО СЭН.

4) Умение быть хладнокровным, не показывать свои слабые места.

Три ступени поединка

Под тремя ступенями подразумеваются три тактики СЭН. СЭН — это особый момент, позволяющий взять инициативу в свои руки. Исход поединка зависит от умения использовать эти три возможности. Приёмы, которые не используют эти возможности, не эффективны. Искусство проявляется в тот момент, когда происходит сочетание одной из трех возможностей (СЭН-НО СЭН, ТАЙ-НО СЭН, ГО-НО СЭН) с техникой. Количество приёмов, которые могут быть использованы в этот момент, а также количество способов, ведущих к правильному использованию возможностей, безгранично. Во время занятий кумитэ нужно научиться правильно выбирать момент и приём, который следует применить.

Техника становится настоящим искусством во время контратаки, проведённой в нужный момент с использованием подходящего приёма. В обычной жизни мы также говорим «упустить шанс», «упустить возможность». В кумитэ очень важно правильно определить момент проведения атаки и контратаки.

Множество приёмов становятся бесполезными и неэффективными, если этому не уделяется должного внимания.

О трёх СЭН

СЭН подразумевает захват инициативы, что может произойти не только в результате атаки. Это означает выбор наиболее подходящего момента. Обычно говорят КУРАИ-ДОРИ (взять этап). Нужно сделать выбор одной из тактик. В этом заключается мастерство. Три СЭН — это СЭН-НО СЭН (захват инициативы с самого начала), ТАЙ-НО СЭН (перехват инициативы), ГО-НО СЭН (поздний захват инициативы). Победа определяется умением использовать эти три тактики. Во время обучения кумитэ новичкам часто говорят: «Не отступай! Иди вперед!», что должно способствовать освоению тактики ТАЙ-НО СЭН. Конечно, на самом таких тренировок новичкам пытаются привить умение бороться с противником на этапе ТАЙ-НО СЭН, повысить мастерство, научиться находить выход из трудной ситуации. Это можно назвать рациональной тренировкой.

Этап СЭН-НО СЭН

(захват инициативы с самого начала)

Этот этап подразумевает, что вы разгадываете действия противника, захватываете инициативу в результате атаки, пытаясь сбить противника с ритма, или в результате выполнения обманных движений.

Начав атаку, вы должны обязательно продолжать её, используя все возможные приёмы. Вы должны следовать избранной тактике. Пока вы сознательно придерживаетесь тактики СЭН-НО СЭН, противник также чувствует это. Конечно, вы можете подавить противника, хорошо зная его недостатки и избрав правильную стратегию. Способы могут быть самые разные. Вообще же можно сказать, что если атака закончилась неэффективно, то момент для неё был выбран неверно.

Существует также огромное количество путей, с помощью которых можно исправить положение. Это зависит от вашей техники, от ваших сильных и слабых сторон. Обычно рекомендуется продолжать атаку до последнего, не давая противнику контратаковать, и попытаться закончить поединок нанесением сильного повторного удара в слабое место противника. Для того же дела иногда нужно отходить назад. Во время чтобы освоить эту тактику, необходимо не давать противнику опомниться, не позволять ему занять удобную позицию и непрерывно наносить удары руками и ногами. Нужно не давать противнику поднять голову. Слабая атака в таком случае совершенно бесполезна. Важна даже не сама техника во время атаки, а действия перед ней.

Этап ТАЙ-НО СЭН

(перехват инициативы)

Эту тактику называют также тактикой выжидания или тактикой защиты.

Часто поединок в каратэ начинается именно с этапа ТАЙ-НО СЭН. Об этом говорит и то, что все ката начинаются с блоков УКЭ. Истинный смысл блока как раз и состоит в контратаке. Иными словами, это стратегия, направленная на то, чтобы найти брешь в обороне противника и выполнить одновременно с блоком контратаку. Для этого необходимо четко следить за движениями противника. Для того чтобы контратаковать противника во время его же атаки, нужно помнить о принципе «Не отступай назад!». Технические приёмы, которые используются на данном этапе, требуют особой ловкости и быстроты выполнения. Если противник разгадает ваши намерения, то это может обернуться для вас неудачей.

Здесь имеется в виду СЭЙ-НО КЭЙСЭЙ (состояние спокойствия), самое почитаемое в военном искус-

стве, представляющее собой вершину ИНЬ-БУДО. Эта тактика подразумевает спокойную (СЭЙ) защиту — и быстрый переход к действию (ДО). Нужно замаскировать своё желание провести контратаку и быть очень спокойным.

I

Меч поднят.

Именно под ним

Ад.

Обрушь свою атаку! Ты увидишь,

Что здесь же и рай.

«Нитэн-Итирю Хика»

В этой старой песне также говорится о тактике ТАЙ-НО СЭН: нужно напасть на противника в тот момент, когда он хочет провести атаку. Многие песни БУДО посвящены именно этой тактике. Исход поединка в

данном случае определяется противоборством СЭЙ (покоя) и ДО (действия).

Между тем нет никаких оснований утверждать, что ТАЙ-НО СЭН является самой лучшей тактикой. Необходимо научиться использовать все три тактики в зависимости от действий противника. Иначе в этом нет смысла. Иногда эту тактику называют АЙ-НУКЭ (выйти победителем). Это означает, что при одновременном проведении атаки тот, кто использует данную тактику, побеждает.

ГО-НО СЭН (поздний захват инициативы)

Если тактика ТАЙ-НО СЭН подразумевает проведение контратаки одновременно с атакой противника (одно действие), то тактика ГО-НО СЭН — это оборонительная тактика: сначала осуществляется защита, а потом — контратака (два действия). Эта тактика также очень часто приводит к победе. Она состоит в хорошей защите, умелом блокировании, парировании ударов противника и быстром переходе к контратаке, которая нацелена на наиболее уязвимые места противника. Эта стратегия часто очень эффективна, когда её умело использует более слабый противник. Он сознательно создаёт брешь в обороне, заманивая противника, и технично обороняется. Часто, однако, случается так, что он упускает шанс для проведения контратаки и бывает сломлен мощной атакой противника. По этой причине важное значение придается блокам, парированию, уходам и переходу к контратаке.

Принципы РИЦУ, ГЁ и СО

в каратэ

Эти принципы являются необходимой основой для достижения поставленной цели.

РИЦУ (стоять) означает независимость от всего остального, основывается на стойках, принятых в каратэ.

Его цель — сохранение правильной позы и правильного движения. Он является исходным принципом действия. В случае блока ему соответствует принцип РАК-КА, когда блок ставится очень жёстко. В случае нападения ему соответствует принцип ХАНГЭКИ (контратака), когда противники обмениваются ударами и никто не отступает. Таким образом, упор делается не на перемещение, а на защиту своего собственного пространства, на которое вторгается противник. Именно поэтому требуется правильная, чёткая стойка и умелая защита своего пространства. По-видимому, заповедь кэндо стиля Якю-рю «Обращай внимание на стойку!» также покоится на данном принципе.

Захват инициативы должен происходить на этапе ТАЙ-НО СЭН или ГО-НО СЭН. Однако одной лишь тактики здесь недостаточно: существует также проблема пространства, на котором ведётся поединок. Здесь необходима точная дистанция МААЙ, умелое перемещение вперёд и назад. Другими словами, даже если ты займёшь правильную позицию, но не будешь перемещаться, то ничего не выйдет. Концепция стойки в БУДО ставит своей целью перемещение. В отличие от обычной походки в военном искусстве требуется особое мастерство, так как во время перемещения развивается атака или происходит защита.

ГЁ обозначает идти, выражает перемещение. Перемещение, в свою очередь, обозначает расширение сферы действия. Это точно так же, как ребёнок может осваивать пространство лишь в районе своего дома, когда же он становится взрослым, он перемещается свободно, расширяет сферу своих действий, узнаёт мир. Однако если данное перемещение не выполняется ради какой-либо чётко определённой цели, оно является совершенно бесполезным как в повседневной жизни, так и в военном искусстве. Для того чтобы перемещение превратилось в настоящее искусство, мы должны решить две проблемы: проблему времени (момента), то есть когда нужно совершить это перемещение, и проблему пространства — в каком направлении нужно совершить движение и на какое расстояние.

Расширение сферы действия, осуществляемое перемещением ног, обозначает также расширение использования тактик СЭН. Мы можем свободно использовать

любую тактику: СЭН-НО СЭН, ТАЙ-НО СЭН или оборонительную тактику ГО-НО СЭН. Истинная свобода — это свобода перемещения. Человек, который лишён возможности свободно передвигаться, теряет самое первое право живого существа (по-японски животное — двигающаяся вещь). Военное искусство должно пробуждать человека к постановке вопроса: «Что такое свобо-

да?» Если на тебя нападут, ты потерпишь поражение. Для того чтобы тебя не застали врасплох, нужно хорошо передвигаться, для того чтобы не потерпеть поражение, нужно научиться умело использовать руки и ноги, правильно выполнять ЦУКИ, КЭРИ, УКЭ, ХАРАИ. Высокий смысл состязания состоит в том, что человек пытается защитить с помощью тела своё личное достоинство и избежать подавления.

СО (бежать) прежде всего указывает на быстроту действия. В повседневной жизни мы поступаем точно так же: когда мы не успеваем, мы переходим с шага на бег, чтобы сократить время действия и достичь своей цели. Смысл СО не в действительном беге. Этот принцип соотносится с принципом РИЦУ и означает высокую скорость выполнения действия.

Быстрота ставит своей целью избавиться от всего ненужного. Действие, от которого отброшено все ненужное и бесполезное, является быстрым. Различают скорость перемещения ног и скорость выполнения приёма. Так, можно говорить о скорости движения ног во время решающей атаки, о скорости ног во время поворота тела, о скорости ног при проведении контратаки. Скорость выполнения приёма обозначает как скорость, присущую самому приёму, так и скорость, с которой используется удобный момент для контратаки.

Помните о словах: «СИН подобно ТАЦУ (стоять), ГЁ подобно ИКУ(идти), СО подобно ХАСИРУ (бежать)». Чётко определите свою цель и ведите сбалансированные тренировки. Когда вы почувствуете своим телом смысл этих принципов, возвращайтесь в КИХОН.

Приёмы рук и ног

Особенность каратэ состоит в том, что оно вооружает нашу плоть. В каратэ можно выделить приёмы рук и приёмы ног. Приёмов рук больше, нежели приёмов, выполняемых ногами.

Часто спорят о том, что важнее — ЦУКИ или КЭРИ. Считается, что удар ногой мощнее удара руки. Вообще каратэ стремится к искусству, в котором гармонично сочетаются приёмы рук и приёмы ног, поэтому сам спор о том, что лучше и что важнее, — полный вздор. Между тем на поле боя исход поединка определяется либо ударом руки, либо ударом ноги. Очень важно использовать представившийся шанс и провести соответствующий приём. Если вы просчитались, приём «умер». Если вы наносите КЭРИ в тот момент, когда нужен ЦУКИ, или ЦУКИ в тот момент, когда нужен КЭРИ, эффекта не будет. Более того, вы можете попасться на уловку противника. Для того чтобы научиться наносить ЦУКИ и КЭРИ в нужный момент, необходимо постоянно тренироваться. Однако неправильная тре-

нировка бесполезна. Нужно обращать внимание на место удара и на его направление.

Удары рукой обычно используются на верхнем (ДЗЁДАН), а удары ногой — на среднем и нижнем уровнях (ТЮДАН, ГЭДАН). Руки относятся к верхней части тела, поэтому если мы стараемся нанести удар рукой в среднюю или нижнюю часть, то мы открываем верхнюю. Ноги — нижняя часть тела, поддерживающая наше равновесие. Если вы наносите КЭРИ в верхнюю часть, то это может стать причиной потери равновесия.

Приёмы рук, выполняемые на уровне ДЗЁДАН, открывают ТЮДАН. Приёмы рук, выполняемые только на ТЮДАН, позволяют противнику контролировать ДЗЁДАН, ваши движения становятся скованными.

Поэтому вы должны научиться использовать обе руки и обе ноги, должны быть готовы ко всему. Думаю, что все вы прекрасно понимаете бессмысленность дискуссии о том, что важнее — приёмы рук или ног.

Конечно, одни люди лучше владеют руками, другие ногами, однако когда вы освоили технику (ВАДЗА) и искусство (ДЗЮЦУ) и можете различать их, вам нет никакого дела до приёмов рук и приёмов ног. И руки, и ноги — всего лишь часть нашего тела, поэтому мы должны думать не о том, что использовать — руку или ногу — для отражения атаки, а противодействовать противнику всеми силами своего тела. Однако можно сказать, что приёмы рук имеют более долгую жизнь по сравнению с приёмами ног, так как с возрастом нижняя половина тела ослабевает и приёмы ног становятся не такими эффективными, как раньше.

Противоречия нападения и защиты

Мы часто говорим: «Это противоречиво». Однако давайте подумаем, какой смысл мы вкладываем в это выражение. Мужчина и женщина тоже находятся в относительном противоречии. Относительная гармония, сопровождающая существование человеческого рода, также по своей сути относительна и противоречива. Нападение и защита также являются относительными понятиями и находятся в противоречии. Многие из вас, наверное, знают этимологию слова «противоречие» (МУДЗЮН): первая часть слова — пика, а вторая — щит.

Атаку в каратэ можно назвать пикой, а защиту — щитом. И то и другое одинаково важно. Точить пику можно лишь в том случае, если у вас уже готов щит. В то же время за щитом должна скрываться острая пика. В этом заключается противоречие атаки и защиты. Искусство как раз рождается там, где сталкиваются противоречия. Использование пики и щита, определя-

ющих исход поединка, заключается в том, кто захватит инициативу, кто разобьёт щит противника. Это можно назвать дисгармонией, родившейся из гармонии. ЦУКИ и КЭРИ также находятся в противоречии между собой. Речь идёт не о том, что лучше — ЦУКИ или КЭРИ, а о том, как лучше соединить в движении эти приёмы.

В кэндо меч является одновременно как пикой, так и щитом. В каратэ мы используем две руки и две ноги, являющиеся одновременно как пиками, так и щитами, поэтому нужно научиться владеть всеми четырьмя оружиями. Речь не идет о том, чтобы использовать сразу обе ноги и обе руки. По сути, это то же самое, что и принципы владения мечом. Если мы рассмотрим этот закон противоречия и сущность движения, то поймём, что пика и щит — это одно целое.

Обманные движения:

САСОИ-ТЭ и ДАМАСИ-ТЭ

В тактике военных действий обязательно присутствует ложная атака, с тем чтобы заманить противника в ловушку или сбить его с толку. В военной тактике Сунь-цзы говорится: «Тактика не обходится без обмана». Говорят, что стойка ЯМА-ГАМАЭ (СЁ) в ката БАССАЙ является одним из примеров обманного движения САСОИ-ТЭ (заманивающая рука). Говорят также, что техника СОЭ-АСИ-ДАТИ в ката ВАНСЮ и ТИНТО является примером нанесения обманного удара (ДАМАСИ-УТИ). Обманные движения, различные финты очень часто применяются во время свободного кумитэ или во время соревнований. При высоком техническом мастерстве партнеров часто исход поединка определяется в один момент именно с помощью обманного действия. Под САСОИ-ТЭ обычно подразумевают такое обманное движение, когда создаётся брешь в своей защите, чтобы вынудить противника на проведение атаки. Если противник «клюёт» на эту хитрость, то он непременно сталкивается с неожиданным отпором. Если ты разгадал замысел противника, ты можешь выполнить обманное движение, показывая, что «клюнул» на его хитрость, и моментально перейти к контратаке, резко изменив ритм.

Движение, выполняемое в ката и кумитэ с одним и тем же ритмом, нельзя назвать настоящим, живым движением. Если нападение и защита осуществляются постоянно в одном ритме, с одной скоростью, то их очень легко прочесть и отразить. Нужно скрывать свои коронные приёмы и пытаться поймать противника на хитрость (САСОИ-ТЭ). Нужно уметь раскрыть намерения и тактику противника с помощью обманного движения (ДАМАСИ-ТЭ). Если вы не уделяете этой тактике должного внимания, вы не сможете уме-

ло вести поединок.

Техника, появившаяся на основе борьбы, берёт свое начало в инстинктивной мышечной деятельности, однако постепенно происходит переход от инстинктивной борьбы к интеллектуальной борьбе. Стратегии СА-СОИ-ТЭ, ДАМАСИ-ТЭ — конкретные примеры такой интеллектуальной борьбы, которая основывается на принципе выведения из душевного равновесия: чтобы победить, нужно сбить противника с толку и заманить его в ловушку. Имеются самые различные способы: вынудить неподвижного противника к действию, заставить его применить коронные приёмы; заставить противника нанести удар в удобное для вас место; показать противнику, что вы собираетесь атаковать в верхний уровень, а провести нижний удар и так далее. Те]у не менее излишнее внимание к обманным действиям^ может привести к обратному результату. Нужно хорошо владеть каждым из этих приёмов.

ДЗАНСИН — это устремлённость в будущее

Есть такая древняя песня:

Если после удара мечом

В сердце ничего не остаётся,

Через некоторое время меч

Умирает.

С древности в военном искусстве существовало учение о ДЗАНСИН (буквально — оставаться в сердце или оставаться в теле), которое играло важную роль во время поединка. Оно кардинально отличается от философии западных боевых искусств. В восточной философии оно также стоит особняком.

Термин ДЗАНСИН означает, что не нужно терять бдительность и после того, как противник повержен. Он говорит о внешней физической энергии тела и о внутренней духовной силе после выполнения приёма. Однако это не означает, что нужно выполнять приём, «оставив (забыв) сердце». Нужно выполнять приём без сожаления, решительно — это означает «оставаться». Это не желание оставить. Оставаться — значит возвращаться: нужно вернуться к тому состоянию, которое было до выполнения приёма. Но это также и обращение к будущему, которое наступает с этого момента, отправная точка к нему. В БУДО внимание уделяется не тому, чтобы повалить противника, а чтобы повалить его после этого снова.

В боксе и некоторых других видах борьбы если ты уронил своего противника, то исход поединка уже определён. Крайне важно понять мысль о том, что если в современном БУДО, которое приобрело спортивный характер, нет ДЗАНСИН, то оно ничего не стоит. В технической философии, где главное —

лишь повалить противника, нет необходимости и в ДЗАНСИН. В этой философии нет прошлого, настоящего и будущего ни в физическом, ни в духовном смысле. Когда ты повалил противника, это уже прошлое. Оставить сердце и тело (КАМАЭ) — это закрепление настоящего и в то же время это обращение в будущему, это саморефлексия.

Что касается структуры времени, то КЮ (ДЗЁ-ХА-КЮ) — это завершение и в то же время начало нового, а отголоском завершения является ДЗАНСИН. Можно сказать и по-другому: если человек стремится определить своё настоящее и будущее, то он подавляет (подчиняет себе) настоящее ради будущего (ДЗАНСИН).

Нужно ещё сильнее уважать и полнее использовать философию БУДО, в которой придаётся важное значение концепции ДЗАНСИН, возникшей в реальном поединке.

В кюдо стиля Ямато-рю ДЗАНСИН называют НОТИ-НО СУМАСИ (сдержанность после поединка), в «Книге стиля Хиоки» — МИРАЙСИН (будущее тело). Это очень любопытно. Это говорит о том, что ДЗАНСИН является одним из терминов военного искусства. Мы должны уважать мудрость древних, которые на основе опыта военного искусства выделили и дали этому своё название. В этом термине отражена философская мысль древних.

Опора духа

В прошлом, когда поединок (СИАЙ) был встречей со смертью, возникали другие важные проблемы, которые необходимо было преодолеть. Поражение фактически означало смерть, поэтому борьба сопровождалась страхом, беспокойством, обманом, непредвиденностью, другими волнениями. Именно поэтому существовала необходимость в способе закалки организма, который открывал бы путь к спокойствию и самообладанию. Конкретными примерами этого являются ДЗЭН, РОГЕ (способ особой закалки в холодной воде водопада), другие пути аскетизма. Большое влияние на развитие систем духовного совершенствования оказал дзэн-буддизм. Это проявилось и в терминах традиционного военного искусства.

С одной стороны, дух был направлен к жизни, с другой — люди ясно понимали неизбежность смерти. Сейчас такой взгляд вызовет, наверное, немало критики, но для того времени он был очень естественным. Мы должны также понять, что такая философия была основана не на принципе ТАРИКИ ХОНГАН (надежда на постороннюю силу), а на принципе ДЗИРИКИ ХОНГАН (надежда на свои силы): человек сам должен пройти через испытания и закалить себя.

Не нужно критиковать БУДО за то, что иногда в нём проявляется мистицизм и религиозность. Несмотря на то что иногда мы находим в нём признаки религиозности, военное искусство не является религией, и поэтому такие признаки должны когда-нибудь неизбежно исчезнуть. Я не хочу приукрашать БУДО. Просто я хотел бы сказать, что игнорировать учения и подходы древних, называть это устарелым, называть это заблуждением — значит разделять заблуждения современной эпохи.

И сегодня опора духа, закалка духа являются очень важными задачами. Хотя мы и говорим: «Стань безмолвным!» или «Избавься от дурных мыслей!» — понять, как этого добиться, довольно сложно. Это элемент внутреннего мира человека, и выразить его простым словом он не сможет. Многие критикуют древний способ передачи знаний, когда использовались предания и тайные песни. Я думаю, что нельзя смешивать способ передачи знаний с содержанием этих древних песен. На мой взгляд, суть этого способа заключалась в том, что с помощью песен можно было передать некий внутренний духовный опыт, который невозможно выразить простым словом. Каким способом можно объяснить опору духа? Это чрезвычайно сложно.

Во время ДЗА-ДЗЭН (медитация в правильной позе) часто говорят: «Смотри за своим духом на кончике носа!», «Погрузи дух в нижнюю часть живота!» и так далее. Есть также дзэнский афоризм: «Спокойствие духа - это и есть путь» (ХЭЙДЗЁСИН КОРЭ ДО).

Однако одно спокойствие духа без техники — это просто слабый идеализм. В узком смысле это дух, который может вверить своё тело противнику. Однако, вверив своё тело противнику, нужно сохранить гармонию, нужно сохранить своё достоинство, нужно изменяться вслед за противником. Поэтому совершенно не имеет смысла, если ваш дух не опирается на техническое мастерство. Если нет техники, ты будешь уничтожен. Я думаю, что опора духа необходима во время поединка, необходима тогда, когда проявляется настоящее искусство.

Дух — это преодоление самого себя. Он рождается во время тренировок, когда ты преодолеваешь различные трудности, ведёшь борьбу с различными обстоятельствами. Для этого используется духовная закалка в виде КАНТЮ КЭЙКО (холодная тренировка — занятие в холодном помещении или на улице в холодную погоду).

СЁТЮ КЭЙКО (горячая тренировка — тренировка в жаркую погоду) в изменённом виде сохранилась и в современном военном искусстве. Её смысл состоит в том, чтобы научиться преодолевать обстоятельства.

Глубина японского военного искусства заключается в том, что в нём соединяются техника и дух, что в процесс тренировки включаются различные элементы, предназначенные в конечном счёте для того, чтобы победить. Достоянием мудрость древних, создавших в эпоху, когда борьба была делом жизни и смерти, «Путь гармонии» (ВА-НО ДО).

Спортивное и практическое БУДО

«Струи уходящей реки... они непрерывны; но они — всё не те же прежние воды. По заводям плавающие пузырьки пены... они то исчезнут, то свяжутся вновь; но долго пробыть — не дано им». Это фраза из «Ходзё-ки» («Записок из кельи»). Есть ли в нашем мире что-либо постоянное и неизменное? Всё течёт, меняется наш мир. Меняется наш мир — меняется культура. Изменяется военное искусство ~ изменяется каратэ. Современное каратэ отличается от каратэ прошлого. Каратэ будущего, каратэ следующей эпохи, вероятно, будет отличаться от каратэ нашего времени. История — это битва старого и нового, поэту неизбежно и противостояние современного каратэ и каратэ древнего стиля.

Состязание — это не реальный поединок, а реальный поединок — это не состязание. Победитель в состязании, по-видимому, не сможет стать победителем, и каратэ, основанного на крайнем традиционализме, не отступающего ни на шаг от древнего стиля. Спортивное БУДО не отрицает древнее практическое каратэ, оно помогает повысить своё мастерство с помощью состязаний. Это никакое не заблуждение. И тем не менее я не думаю, что существующее ныне спортивное каратэ является идеальным и правильным отражением БУДО. Однако для того чтобы создать это идеальное каратэ, нужно что-то делать. Деятельность по развитию спортивного каратэ подобна разработке целины: на этом пути будет очень много трудностей и проблем. Необходимо чётко понимать противоречие между спортивным БУДО и практическим БУДО. Может быть, чётко установленные правила и состязательность, наоборот, позволят выбрать самых лучших. Дзю-дзюцу перешло в дзюдо, дзюдо превратилось в состязание. Таким образом, произошёл переход от ДЗЮ-ЦУ к ДО. Однако не нужно рассматривать практическое БУДО и спортивное БУДО как элементы простого эволюционного развития от ДЗЮ-ЦУ к ДО. Дело в том, что в каждую историческую эпоху военное искусство выполняло свою особую важную задачу, что видно из древних сочинений, посвящённых БУДО.

Противоречие реального поединка и спортивного

состязания

С древности практическая военная техника была связана с тем, когда, где и как она применяется. Повседневная жизнь была тем полем, на котором произрастало БУДО. Она была его отправной точкой. Иными словами, ты сможешь защитить себя только в том случае, если твои действия соответствуют времени, месту и цели.

И в настоящее время часто бывает так, что обстоятельства, время, противник реального поединка, когда нужно защитить себя, никак не определены. С другой стороны, мы обладаем полной свободой: можем победить или проиграть, преследовать или убежать. Но если ты переходишь свой предел, ты ломаешь свою жизнь или ломаешь жизнь другого человека.

Во время же состязания точно определены условия, время и сам противник. Определены также и приёмы. Тот, кто нарушает правила, получает ХАНСОКУ (нарушение правил) и признаётся проигравшим. Впрочем, бывают случаи, когда эти правила не являются справедливыми и действие, признанное нарушением, на самом деле является правильным. Таким образом, существует проблема установления справедливых правил спортивного состязания. Нужно сказать, что иногда правила искажают вид каратэ. Это происходит в тот момент, когда люди забывают, к какому каратэ в действительности они стремятся. Нужно обратить на это внимание.

1) Условия спортивного состязания

Реальный поединок не связан ни местом, ни другими условиями. Состязание в каратэ, точно так же как и в других видах спорта — бейсболе, теннисе, волейболе, проводится на определённом месте, в определённых условиях.

Во-первых, устанавливается пространство для поединка. Приёмы, проведённые в этой зоне, становятся объектом оценки. Имеются внутренняя и внешняя линии зоны. Выход за внешнюю линию ковра считается нарушением. Поэтому одним из главных правил является защита этой внешней линии.

Во-вторых, недостаточное внимание к внешней линии приводит к частому отходу назад, не способствует совершенствованию техники, мешает развить стратегию борьбы на ограниченном пространстве. Столкнувшись с ограничением пространства, спортсмен отходит вправо и влево, пытается внести в свою тактику борьбы изменения. Вместе с тем очень важно знать, где, когда и против какого противника можно использовать определённый приём.

Это помогает лучше понять особенность определённого технического приёма. Во время состязания не ста-

вится цель вытолкнуть противника (прием ОСИДА-СИ) за пределы татами, как в борьбе сумо. На ограниченном пространстве, оставаясь на ковре, нужно продемонстрировать все свои способности, всю свою гибкость, всё своё мужество. В состязании проявляются различные спортивные тонкости, различные нюансы. И всё же не стоит говорить, что состязание — это спорт, что каратэ — это спорт. Нужно говорить, что данная техника каратэ — это приспособленная для спорта техника военного искусства. Наверное, в нём существует необходимость: для того чтобы усвоить тактику ведения боя и повысить своё мастерство. Не только реальный поединок, но и состязание может принести свою пользу. Вероятно, что и в дальнейшем спортивное Каратэ будет развиваться.

2) Техника спортивного состязания

Во время реального поединка используются любые приёмы и любые способы. Вне зависимости от того, грязный это способ или чистый, победитель остаётся победителем, а проигравший проигравшим. В древности техника и ход поединка определялись представлением о том, что если я не убью противника, то он убьёт меня.

И в настоящее время, когда в поединке нужно защитить себя и свою честь, не идёт и речи об ограничениях в использовании приёмов. Дело кроется в этике, не позволяющей просто так отдать свою жизнь.

Спортивная же техника основана на принципе безопасности и принципе уважения человеческого достоинства. Нельзя обеспечить себе победу, убив противника. Следовательно, мы вынуждены ограничить себя в технике: она должна быть основана на принципе состязательности, сочетаться с правильной позой и концепцией ДЗАНСИН и должна чётко восприниматься человеческим глазом.

Здесь имеются два пути развития спортивного каратэ: во-первых, полный отказ от защитного снаряжения, во-вторых, использование этого защитного снаряжения. У каждого из этих направлений существуют свои плюсы и минусы. Самое главное отличие между спортивным БУДО и практическим БУДО состоит в том, что в спортивном применении технических приёмов ограничено. Не будет преувеличением сказать, что основные дискусионные проблемы в отношении современного спортивного БУДО связаны именно с этим. Однако до тех пор, пока не будет разрешено освоение всевозможных практических приёмов и применение их в зависимости от обстоятельств в любое время, спортивное каратэ не сможет занять ведущие позиции.

3) Время спортивного состязания

Реальный поединок никак не связан временными рамками: он может происходить утром, днем, ночью — в любое время суток. Не ограничено и время самого поединка. В спортивном каратэ это время заранее установлено.

Оценка деятельности человека за ограниченный небольшой промежуток времени крайне несправедлива по своей сути. Во время состязания очень трудно вынести правильную оценку. Только во время состязания можно почувствовать высокую плотность содержания поединка на единицу времени и ту тонкую грань, которая отделяет победу от поражения. Такова участь состязания. В первые две минуты он проиграл, но, может быть, потом он смог бы победить своего противника, однако время поединка строго определено, поэтому он, несомненно, будет признан проигравшим. Непонятно, чем бы закончился этот поединок, если бы он шел не на жизнь, а на смерть. Человек не может полностью игнорировать фактор времени. Но и в поединке, игнорирующем этот фактор, человек стремится сохранить свое достоинство и не проиграть. Пока же человек не осознал фактор времени, он не сможет добиться больших успехов в спортивном БУДО.

4) Противник в спортивном состязании

Во время реального поединка совсем не принимается во внимание, сколько человек участвует в схватке, их возраст и телосложение. Не важно также, какие приёмы и какое оружие применяется. Во время спортивного состязания на ковре встречаются занимающиеся одним видом военного искусства, противник определяется заранее. Нет также соревнований, в которых несколько человек противостоят одному. Обычно проводятся индивидуальные или командные схватки. В этом состоит отличие между реальным поединком и спортивным состязанием, их характером. Но и в спортивном поединке необходимы решимость и твердость противостоять любому противнику. Иначе добиться больших успехов невозможно.

5) Характер спортивного состязания

В реальном поединке всегда присутствует опасность гибели. В древности проигравшего почти всегда убивали. Это придавало особое значение духовной подготовке (КОКОРО-НО ОКИДОКОРО), привнесло в военное искусство элементы дзэн-буддизма, религиозности. Каждая схватка ставила человека на край гибели, что делало характер поединка особенно жёстким и напряжённым. Этого нет в спортивном поединке. Во время состязания победа или поражение определяется по системе очков. Речь не идет о жизни и смер-

ти, поэтому в таком поединке отсутствует напряжение. Я не говорю о том, что необходимо внести это в спортивный поединок, но думаю, что полностью игнорировать это также нежелательно. Поединок должен носить жёсткий, напряжённый характер в пределах тех правил, которые устанавливают время поединка, условия ведения поединка, допустимые приёмы, противника и так далее. Иначе всё сводится к простой бездумной технике, всё оканчивается на спортивных состязаниях, а сам дух военного искусства выхолащивается. Серьёзное отношение к каратэ не может возникнуть на мысли о том, что можно и проиграть, можно и не быть сильным. В качестве фундамента своего отношения к поединку можно взять слова: «Главное — не победа, главное — участие». Эти слова имеют большой смысл, когда они звучат из уст третьего лица и обращены к участникам поединка. Однако если во время состязания вы не можете показать твёрдость воли и хладнокровие — качества, столь необходимые в реальном поединке, — вы не добьётесь больших успехов.

Необходимо тщательно изучить суть традиционной военной техники и спортивного военного искусства, понять их общее и их различия и продвигаться вперёд, стремясь к гармонии старого и нового. Каратэдо превратилось вслед за дзюдо и кэндо в вид спортивной деятельности, однако мы должны глубже задуматься над истинной сущностью каратэ как военного искусства, а не двигаться только в направлении спорта. А это, в свою очередь, может оказать положительное влияние и на спортивное каратэ.

Размышления о военном искусстве.

Чему учит КЮДО (искусство стрельбы из лука)

Кюдо учит специальной духовной концентрации перед тем, как сделать выстрел. Глубокий смысл кроется в выражении ХАНАРЭ (отделяйся, расставайся). Выражение «выпустить (ХАНАСУ) стрелу» не используется. Желание выпустить стрелу, выстрелить прямо в цель приводит к промаху. Считается, что если принять правильную позу, правильно дышать и естественно расстаться со стрелой, то она попадёт прямо в цель. Глубокий смысл придаётся термину кюдо ХАНАРЭ. Не будет преувеличением сказать, что конечная цель занятий кюдо как раз и состоит в освоении этого принципа ХАНАРЭ.

Летающая стрела кюдо — это продленный ЦУКИ каратэ. В принципе, это одно и то же: стрела отделяется от руки, ЦУКИ также отходит из тела. Отличие лишь в том, что ЦУКИ невозможно оторвать от тела. Это расставание в кюдо называют УРОРИ-НО ХАНАРЭ (отделение росы). Это обозначает, что отпускать стре-

лу нужно так, будто с листка на землю под своей тяжестью падает роса. Это похоже на распрямление пружины после сжатия. Когда вы стоите лицом к лицу с противником, происходит сжатие. Когда вы начинаете борьбу — распрямление (ХАНАРЭ). Этот период после распрямления — самый решающий. Результат схватки не случаен, он рождается из сжатия. Нужно быть решительным и осмотрительным. Здесь тактика подавления противника СЭН-НО СЭН нисколько не противоречит принципу кюдо ХАНАРЭ.

В этом смысле можно сказать, что схватка начинается ещё до проведения приёма. Проведение приёма — это уже результат схватки. Исход поединка определяется в тот момент, когда противники стоят лицом к лицу, готовые к борьбе. Приём — это всего лишь внешнее проявление борьбы. Различные слова и движения, используемые во время схватки, ставят своей целью помешать правильному отделению (ХАНАРЭ) ЦУКИ или КЭРИ.

Протеиновое каратэ

Часто можно видеть тусклое, блеклое каратэ. Я называю такое каратэ протеиновым. Хотелось бы видеть более яркое, более насыщенное каратэ. Проблема кроется в недостаточном «сцеплении» духовной и технической подготовки.

Какую бы форму ни принимало протеиновое каратэ, оно не сможет привлечь к себе зрителей и не сможет заставить уважать себя. Как раз в этом заключается глубина военного искусства. Глубина — это определённый уровень. Однако на этом уровне также существуют свои ступени. В военном, искусстве, которое обладает глубиной, есть собственное достоинство и своя красота. Протеиновому каратэ требуются блеск, жёсткая хватка и большая внутренняя сила. Однако каратэ не должно быть лоснящимся, оно должно быть просто ярким и блестящим. В этом кроется суть каратэ. Период и интенсивность тренировок также являются важными условиями. Можно заниматься каратэ очень долгое время, но ничего не добиться. Грубая чашка ручной работы, сделанная со старанием, обладает куда большим достоинством, чем блестящая дешёвая чашка, вышедшая с конвейера. Однако каратэ, полностью избавившееся от дешёвого блеска, начинается именно с протеинового каратэ.

Освоить и знать

Среди каратистов находится много тех, кто смешивает знание идеала и реальное владение техникой. Таких людей можно назвать знатоками БУДО, не больше. Даже если ты обладаешь хорошими качествами руководителя, но недостаточно хорошо освоил технику каратэ, ты не сможешь стать первоклассным наставни-

ком в каратэ. Для этого необходимо вести за собой людей, показывая технику своим телом. Руководитель не должен пренебрежительно относиться к технике. Знание, полученное в результате усвоения техники своим телом, является очень прочным. Это не означает, что я придерживаюсь крайнего эмпиризма. Я говорю лишь о том, что новые концепции и идеи должны развиваться на основе опыта.

В некотором смысле знание противоречит реальному освоению предмета. Однако есть люди, которые испытали что-то на своём опыте, но не знают. Есть также люди, которые хоть и знают, но не испытали это на своём опыте и не хотят испытать это. Цель руководителя — освоить это своим телом и овладеть теорией. Надежда на тех, кто испытал это на своём опыте, но пока не знает. Иначе мы превратимся в каратистов, знающих каратэ только понаслышке.

Необходимо знать ситуацию в мире каратэ, разновидности и названия ката, способы тренировки и обучения. Нужно освоить своё тело и испытать, что такое настоящее искусство. Перед занятием техникой тот, кто знает о каратэ лишь понаслышке, должен быть почитителен к тем, кто освоил это в действительности, не разделяя людей на практиков и теоретиков. А те, кто уже освоил искусство на практике, должен стремиться расширять свои знания.

Слишком сильный

Сильных людей — вне зависимости от того, известны они или нет, вне зависимости от того, каким видом единоборств они занимаются — очень много. Сильных, но малоизвестных людей на Окинаве называли КАКУ-РЭ-БУСИ (скрытый самурай). Действительно, лучше быть сильным, чем слабым. Лучше быть чистым, нежели грязным. Лучше быть умелым, чем неискусным. Если бы каратэ было основано на мысли о том, что можно быть и слабым, его техника не стала бы такой, какая она есть. То же самое можно сказать и о других видах спорта. Вообще желание стать мастером в своём деле, стать искусным в чем-либо присуще всем людям. Наверное, у каждого из любителей каратэ есть свои мотивы и цели. Нельзя сказать, что все они занимаются каратэ, чтобы стать сильными. Однако если совсем не стремиться к этому, никакого эффекта не будет, постигнуть смысл каратэ без этого также невозможно.

Желание стать мастером, стать сильнее возникает во время практических занятий. Несомненно, нужно уважать мнения и цели каждого человека, занимающегося каратэ, однако эта разница в отношении понимания смысла занятия каратэ приводит к тому, что одни добиваются в нём успеха, а другие — нет.

Стать мастером, стать сильным — это прекрасно. Однако сильный не имеет никакого права унижать достоинство тех, кто не достиг вершин мастерства, унижать слабого. Нужно уважать другого человека и его систему ценностей. Каратэ существует именно благодаря технике, поэтому техничность очень важна. Не стоит оправдывать себя, если ты не искусен в технике и говорить: «Техника — это еще не все». Каратэ — это каратэ, поэтому нужно уважать настоящих мастеров. Однако не нужно пытаться решить все проблемы с помощью силы, даже если ты ею и обладаешь. Часто те, кто слишком сильны, пытаются с помощью своей силы подчинить себе всё окружение. Нужно сочетать в себе силу с заботой, добротой и скромностью.

Кости

С точки зрения строения скелета есть подвижные и неподвижные суставы. Техника айки-дзюцу и древнего дзю-дзюцу построена на поражении функций суставов. Другими словами, применяется блокировка движения сустава. В каратэ функции суставов применяются во время ЦУКИ, КЭРИ, УКЭ для подавления противника. Нанесение ЦУКИ и КЭРИ осуществляется с использованием работы суставов, благодаря чему сила удара увеличивается. Поэтому не нужно с самого начала вкладывать в удар всю силу. Ноги не должны быть слишком гибкими, не нужно излишне напрягать руки: они должны быть подвижными. Гибкость — это степень подвижности сухожилий и суставов. Смысл выражения «оставь кости» (ХОНЭ-0 НОКОСЭ) состоит в том, что не нужно делать удар на вытянутую руку. Не следует оказывать большое давление на суставы: нужно, чтобы они работали свободно.

То же самое касается движений ног, приёмов рук и ног. Если мы вытягиваем руку, «оставив кости» на месте (не распрямляя руку до самого конца), сохраняется гибкость и напряжение. Но во время удара неправильно «оставлять кости» на месте. Обычно в это время особого напряжения в руке, как у натянутого лука, нет.

Сила противника обязательно проявляется в его телосложении. Нужно правильно оценить особенности его телосложения, обращая внимание не только на мышечную массу, и попытаться помешать ему использовать свои преимущества. Противник, несомненно, занервничает. Нападать нужно на КИАЙ.

«ОС». В этом слове нет

ничего плохого

В мире каратэ есть такое слово-пароль, как «ОС».

Иногда его записывают иероглифами, означающими — собраться с духом. Его происхождение и происхождение

иероглифического написания точно неизвестны. В коллективной жизни такие общеупотребительные слова, поддерживающие микроклимат внутри группы и выражающие общий дух и настроение, не являются редкостью. Нет такого предписания, которое говорило бы, что должно использоваться именно слово «ОС». Вместе с тем нельзя, чтобы все выражали свою волю (да или нет) и свои идеи этим словом. Феодальный обычай беспрекословного подчинения других, обычай вторжения в личную жизнь человека должен уйти в прошлое. Что касается слова «ОС», то каждый человек сам определяет, как он будет его использовать. В его употреблении нет ничего дурного, но и нет ничего хорошего.

Если это слово обладает особым смыслом, заставляющим толпу замолчать и пасть на колени, то возникает проблема того, кто и где может использовать это слово. В нём слышится особый смысл, отличающий его от других обычных приветствий, поэтому часто появляется чувство несоответствия и неуместности, как будто попадаешь в совершенно другой мир. Однако если слово используется в хорошем смысле в коллективе для взаимопонимания — это хорошо. Как бы то ни было, использование этого слова — дело самих каратистов.

Чересчур частое использование этого слова — признак молодости. Но я думаю, что это лучше, чем полное молчание и невыражение своих чувств.

БИБЛИОГРАФИЯ

Алексеев А.В. Система АГИМ. М.: 1995.

Икеда Хешу. Сущность каратэ древности и наших дней. Токио: IMI, 1978.

Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977.

Матвеев Л.П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1976.

Новейший словарь иностранных слов и выражений. М.: ООО «Издательство АСТ»; Минск: Харвест, 2001.

Ожегов С.И. Словарь русского языка. М.: Русский язык, 1986.

Философский энциклопедический словарь. М.: Советская энциклопедия, 1983.

Содержание

От автора

Часть 1. Каратэ в современном мире

1.1. Сложившиеся представления о каратэ

1.2. О сути каратэ

1.3. О понятиях, раскрывающих содержание современного каратэ

Часть 2. Спорные вопросы теории и методики современного каратэ

2.1. О принципах обучения в современном каратэ	
2.2. О стилях, ката и кумитэ	
2.3. К вопросу о совершенствовании	
Часть 3. Основы теории воспитания в каратэ	
3.1. Многолетняя деятельность в каратэ как непрерывный процесс воспитания и совершенствования личности	
3.2. Основополагающие педагогические принципы	
3.3. Тематическая структура и краткое содержание программы обучения	
Заключение	
Глоссарий слов и выражений, используемых в монографии	
Хошу Икеда о сути каратэ	1
Библиография	1